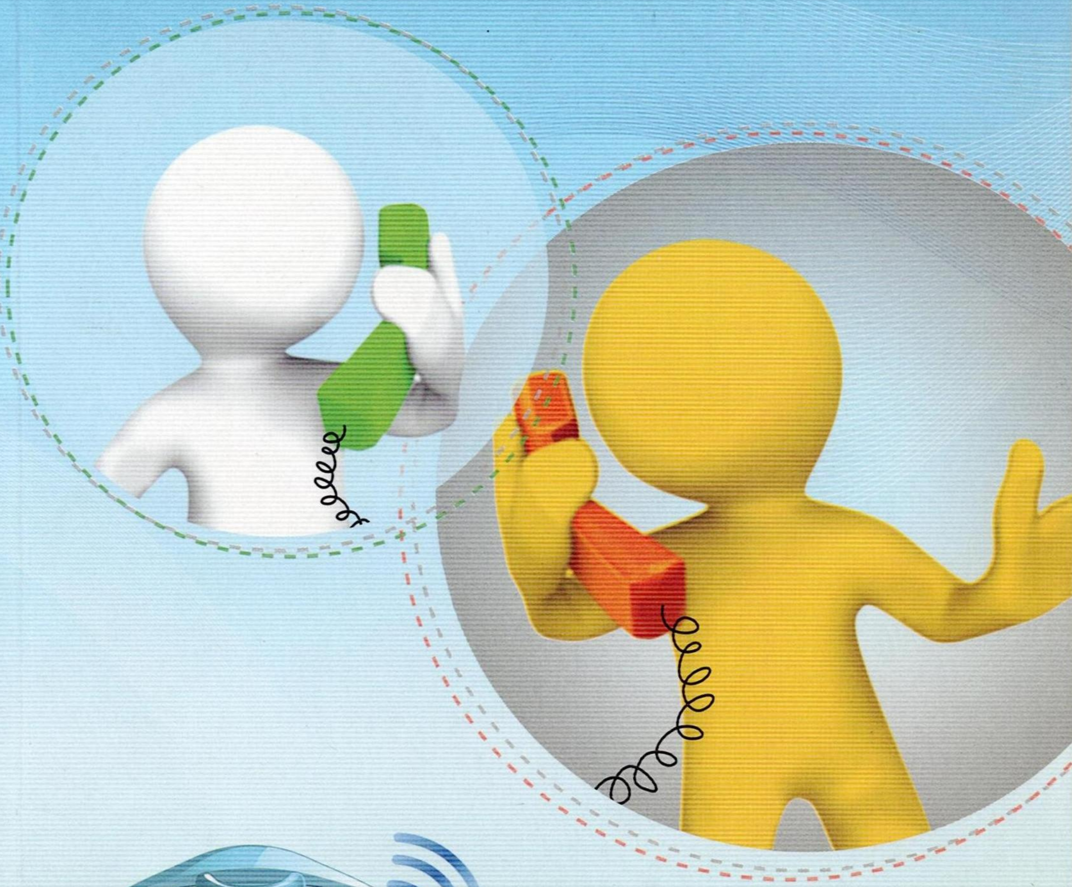




รอบรู้เรื่องสุรา

1413 สายด่วนเลิกสุรา

ผลิตโดย ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

เลิกเหล้า 1413 www.1413.in.th

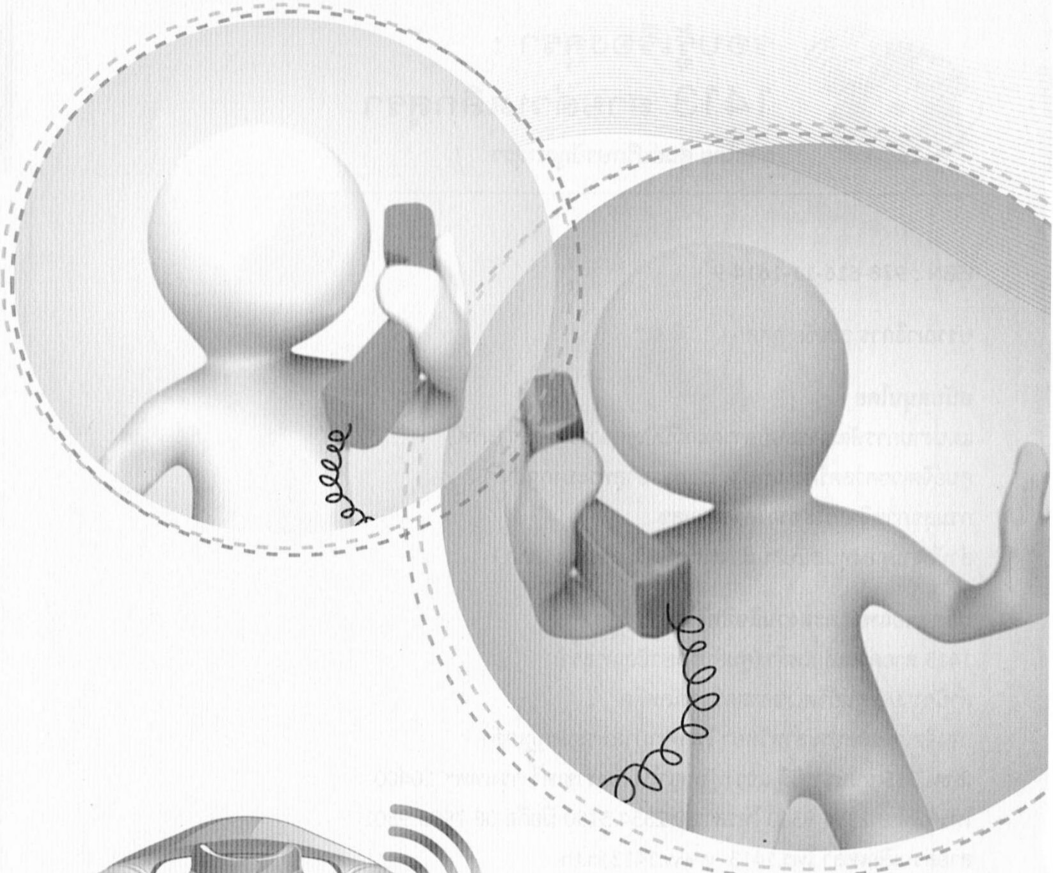
Phramongkutklao Addiction Psychiatry Center

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผรส.

สนับสนุนโดย : แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

รอบรู้เรื่องสุรา : 1413 สายด่วนเลิกสุรา



รอบรู้เรื่องสุรา

1413 สายด่วนเลิกสุรา

ผลิตโดย ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

เลิกเหล้า 1413 www.1413.in.th

Phramongkutklao Addiction Psychiatry Center

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผรส.

สนับสนุนโดย : แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)



รอบรู้เรื่องสุรา : 1413 สายด่วนเลิกสุรา

ผลิตโดย ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

ISBN : 978-616-11-1614-9

บรรณาธิการ ธวัชชัย กุศล

สนับสนุนโดย

แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

ศูนย์จิตเวชศาสตร์การเสพติด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผลิต เผยแพร่และสงวนลิขสิทธิ์โดย

1413 สายด่วนเลิกเหล้า (ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา)

สำนักงาน : ศูนย์จิตเวชศาสตร์การเสพติด

กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

เลขที่ 315 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2354 8360 โทรสาร 0 2354 5190 มือถือ 08 7995 9501

สายด่วนเลิกเหล้า โทร.1413 www.1413.in.th

พิมพ์ครั้งที่ 2	:	ธันวาคม 2557
จำนวน	:	188 หน้า
จำนวนที่พิมพ์	:	2,000 เล่ม
ออกแบบ/พิมพ์ที่	:	วนิดาการพิมพ์ 08 1783 8569

ข้อมูลการค้นคว้า

ธวัชชัย กุศล และคณะ. รอบรู้เรื่องสุรา : 1413 สายด่วนเลิกสุรา. เชียงใหม่ : แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.); 2556.

คำนิยม

จากปัญหาการดื่มสุราที่รุนแรงมากขึ้นจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ดื่ม ทำให้มีความต้องการการบริการสุขภาพเพิ่มขึ้น ในขณะที่บริการสำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุราและผู้ติดสุราในระบบบริการสาธารณสุขยังมีข้อจำกัดและไม่ครอบคลุม การจัดบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์จึงนับเป็นช่องทางหนึ่งในการเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการที่สามารถให้บริการทั้งผู้มีปัญหาการดื่มสุราโดยตรง และผู้ได้รับผลกระทบในครอบครัวของผู้ดื่มสุราอีกด้วย

ปัญหาที่มักพบบ่อยครั้งจากการให้บริการผู้มีปัญหาการดื่มสุราและผู้ติดสุรา รวมถึงผู้ที่ได้รับผลกระทบในครอบครัวได้แก่ เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว บางครั้งอาจถึงขั้นใช้ความรุนแรงกับคนในครอบครัว ปัญหาเรื่องเงินขาดมือ รายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายของคนในครอบครัว เมื่อนำรายได้ส่วนหนึ่งไปซื้อหาสุรามาดื่มเป็นประจำ สุขภาพกายของผู้ติดสุราและสุขภาพจิตของคนรอบข้าง ดังนั้นการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมา สามารถสะท้อนได้ว่า ความรู้ในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุรา อาทิ สุราและการติดสุรา โรคร้ายที่เกิดจากสุรา ผลกระทบอื่นๆ จากสุรา วิธีการเลิกสุราด้วยตัวเอง หรือการปรึกษาแพทย์ การป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ การจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงและฉุกเฉิน ทำอย่างไรเมื่อคนที่คุณรักไม่คิดเลิกสุรา ทำอย่างไรเมื่อคนที่คุณรักติดสุราและพร้อมเลิกสุรา การแนะนำสถานบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เป็นต้น ล้วนเป็นประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมสำหรับการช่วยบรรเทาปัญหาการดื่มสุราที่รุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน

แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาวะและลดปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เล็งเห็นปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำเอกสารชื่อว่า “รอบรู้เรื่องสุรา : 1413 สายด่วนเลิกสุรา” ขึ้น ไม่เพียงเพิ่มประสิทธิภาพของการให้บริการของศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์เท่านั้น แต่ยังสามารถขยายเครือข่ายการทำงานในการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีความประสงค์จะเลิกสุราทั้งในระบบสาธารณสุขและผ่านสายด่วนอื่นๆ ที่มีปัญหาเชื่อมโยงกัน

แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.) หวังว่า เอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสุขภาพในการนำมาบูรณาการร่วมกันระหว่างงานบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และงานการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการดื่มสุรา เพื่อพัฒนาการบริการสำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุราให้เกิดประโยชน์สูงสุด

แพทย์หญิงพันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์
แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

คำนำ

คู่มือเล่มนี้เป็นการรวบรวมเนื้อหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุรา ผลกระทบต่อสุขภาพ และการบำบัดรักษา ที่ถูกบันทึกอยู่ในโทรศัพท์ตอบรับอัตโนมัติของ 1413 สายด่วนเลิกเหล้า (ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา) โดยการสนับสนุนจากแผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งทาง 1413 สายด่วนเลิกเหล้า (ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา) ได้ทำการปรับปรุงเนื้อหาข้อมูลตลอดระยะเวลา 2 ปีที่ดำเนินโครงการ โดยการถอดบทเรียนจากการปฏิบัติงาน และการค้นคว้าศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

ในปัจจุบันผู้ใช้บริการผ่านทาง 1413 สายด่วนเลิกเหล้า (ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา) มีจำนวนมากเกินกว่ากำลังของบุคลากรที่จะให้บริการได้อย่างทั่วถึง ดังนั้นข้อมูลความรู้อัตโนมัติจะช่วยตอบสนองผู้ที่ต้องการข้อมูลเบื้องต้น บุคลากรของ 1413 สายด่วนเลิกเหล้า (ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา) จะได้ให้บริการแก่รายที่ต้องการคำปรึกษาแบบส่วนตัวอย่างแท้จริง

คณะผู้เรียบเรียงมีความหวังว่า การจัดพิมพ์ข้อมูลความรู้อัตโนมัติดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทั่วไปได้เข้าใจโรคติดสุราและการบำบัดรักษา มีส่วนช่วยให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มสุราของตนเอง ส่วนญาติก็มีแนวทางในการจูงใจให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลด ละ เลิกสุราได้ต่อไป

ธวัชชัย กุศล
บรรณาธิการ

สารบัญ

ทำความรู้จักศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ หรือสายด่วนเลิกสุรา 1413 ซึ่งเป็นองค์กรอิสระที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์แก่ผู้มีปัญหาการดื่มสุรา และผู้ได้รับผลกระทบจากผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่ต้องการลด ละ เลิกสุรา หรือหวังช่วยเหลือคนใกล้ชิดให้ลด ละ เลิกสุรา โดยศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ปฏิบัติงานภายใต้การดูแลของแผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.) และได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บริการของศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์

1. บริการให้ความรู้วิธีการเลิกสุรา และการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ทางโทรศัพท์ด้วยระบบตอบรับอัตโนมัติ ผ่านทางหมายเลข 1413 โดยกด 1 เปิดให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง
2. บริการให้การปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ ผ่านทางโทรศัพท์หมายเลข 1413 โดยกด 2 เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์
3. บริการให้ความรู้วิธีการเลิกสุรา และการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ผ่านทางเว็บไซต์ www.1413.in.th
4. บริการให้การปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาการดื่มสุราและผู้ได้รับผลกระทบ ผ่านทางอีเมล์ alcoholhelpline1413@gmail.com

การเข้าสู่บริการสายด่วนเลิกสุรา 1413

1. กดหมายเลข 1413 ทั้งจากโทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์สำนักงาน หรือโทรศัพท์สาธารณะ
2. เข้าสู่เมนูหลักของบริการสายด่วนเลิกสุรา 1413
3. กดเลือกหมายเลขภายในที่ต้องการเข้ารับบริการ ดังนี้

   กด 1 รับฟังความรู้วิธีการเลิกสุรา และการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

   กด 2 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

   กด 3 กรณีเร่งด่วน ต้องการส่งต่อผู้ป่วยเพื่อเข้ารับการบำบัดรักษา

   กด 4 ต้องการให้ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับ

   กด 5 ต้องการแนะนำ ติชม หรือมีข้อร้องเรียนเกี่ยวกับการให้บริการ
4. เมื่อจบการให้บริการในแต่ละเมนู ผู้รับบริการสามารถเลือกฟังซ้ำ กลับเข้าสู่เมนูหลัก หรือทำรายการอื่นๆ ได้ โดยกดหมายเลขหรือเครื่องหมายตามคำแนะนำของระบบ เช่น ฟังซ้ำ กด * หรือกลับสู่เมนูหลัก กด 9 เป็นต้น

หมายเหตุ : ในแต่ละเมนูจะมีการทำรายการหลังจบเมนูไม่เหมือนกัน โดยสามารถรับฟังได้จากคำแนะนำของระบบ

แนะนำวิธีการใช้งาน บริการให้ความรู้วิธีการเลิกสุราทางโทรศัพท์ด้วยระบบตอบรับอัตโนมัติ

เป็นบริการให้ความรู้วิธีการเลิกสุรา และการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราทางโทรศัพท์ด้วยระบบตอบรับอัตโนมัติ ซึ่งเปิดให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อให้ประชาชนทั่วไป ผู้มีปัญหาการดื่มสุรา และผู้ได้รับผลกระทบจากผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาการดื่มสุราของตนเอง ญาติและผู้ใกล้ชิดได้

หลังจากผู้รับบริการโทรเข้าหมายเลข 1413 และเลือก กด 1 เพื่อรับฟังความรู้วิธีการเลิกสุรา ระบบจะให้ผู้รับบริการกดหมายเลขเพื่อเลือกฟังความรู้ตามหัวข้อที่ต้องการ ซึ่งจัดไว้เป็นหมวดหมู่ดังนี้

กด 1 สุราและการติดสุรา

กด 2 โรคร้ายที่เกิดจากสุรา

กด 3 วิธีการเลิกสุรา

กด 4 วิธีช่วยคนให้เลิกสุรา

กด 5 แนะนำสถานบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

กด 6 ประสบการณ์จากการเลิกสุรา

กด 7 ประสบการณ์ช่วยคนให้เลิกสุรา

หลังจบการฟังเนื้อหาในแต่ละหัวข้อ ผู้รับบริการสามารถเลือกฟังซ้ำ หรือทำรายการอื่นๆ ได้ดังต่อไปนี้

กด 8 ต้องการฝากคำถาม หรือคำแนะนำหัวข้อนี้

กด * ต้องการฟังซ้ำ

กด # กลับสู่เมนูก่อนหน้านี้

กด 9 กลับสู่เมนูหลัก

กด 0 ขอคำแนะนำจากผู้ให้คำปรึกษา

กรอบที่ 1

สุราและการติดสุรา

รหัส 1.1 สุราคือสารเสพติด

สารเสพติดคือ สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการกิน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ คือต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการอยากยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงต่อเนื่อง และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

สุรา จัดเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง เนื่องจากมีเอทิลแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ซึ่งเอทิลแอลกอฮอล์ เป็นแอลกอฮอล์ที่ได้จากการแปรรูปจากพืชจำพวกแป้งและน้ำตาล เช่น อ้อย ข้าว ข้าวโพด มันสำปะหลัง มีฤทธิ์ในทางเสพติดคือ ออกฤทธิ์กดประสาท มีการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งเบียร์และสุราเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีคุณค่าทางอาหารต่ำ แต่มีแคลอรีสูง

ปัจจุบันสุราเป็นสารเสพติดอีกชนิดหนึ่งที่มีผู้ใช้เกือบทุกกลุ่มวัย เพราะหาซื้อง่ายใช้ในหลายโอกาส ที่สำคัญคนส่วนใหญ่ยังไม่ได้ตระหนักว่ามันคือสารเสพติดที่สร้างอันตรายทั้งจากสุราเอง และเป็นอันตรายในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเสพสารเสพติดอื่นๆ ตามมา ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 1.2 ติดสุราได้อย่างไร

โดยทั่วไปคนเรามักดื่มสุราเนื่องจากสาเหตุหลักๆ 4 ประการคือ ต้องการความสุข อยากคลายความทุกข์ เคยชิน และสมองติดสุรา ซึ่งในช่วงที่เริ่มต้นดื่ม มักเป็นการดื่มเพราะต้องการความสุข เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ ได้พบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น และดื่มเพื่อคลายความทุกข์ เช่น เครียดจากเรื่องต่างๆ ก็ดื่มเพื่อให้ลืมความเครียดหรือความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น เป็นต้น โดยมีความสุขหรือการได้คลายความทุกข์เป็นเป้าหมายของการดื่มสุรา

ต่อมาเมื่อดื่มเช่นนี้นานๆ เข้า ผู้ที่ดื่มจะเกิดการเรียนรู้และเชื่อมโยงว่าความสุขหรือการคลายทุกข์นั้น มักมาพร้อมกับสุรา ถ้านึกถึงความสุขหรืออยากคลายทุกข์ก็ต้องมีสุราเข้ามาร่วมด้วย และเกิดเป็นความเคยชิน ต่อไปแม้ไม่ได้ต้องการความสุขหรือไม่ได้ต้องการคลายทุกข์ก็สามารถดื่มสุราได้ และต้องการที่จะดื่ม ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อดื่มเป็นประจำ จากที่ดื่มเพราะความเคยชิน ก็จะกลายเป็นภาวะของโรคสมองติดสุรา มีความต้องการอยากดื่มมาก หากไม่ดื่มก็มักมีอาการทรมานเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือสั่น ใจสั่น คลื่นไส้อาเจียน กระสับกระส่าย เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย บางคนอาการรุนแรงถึงขั้นชัก ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง ซึ่งอาการทรมานเหล่านี้นั่นเองที่เป็นสาเหตุสำคัญอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราหลายคนไม่สามารถหยุดดื่มได้ แม้ว่าตั้งใจและพยายามหยุดดื่มแล้วก็ตาม นอกจากนี้แล้วการดื่มสุรามักทำให้สุขภาพร่างกายของผู้มีปัญหาการดื่มสุราทรุดโทรม เกิดความเจ็บป่วย ส่งผลเสียต่อเรื่องของการงาน และสัมพันธภาพ ดังนั้นเมื่อผู้มีปัญหาการดื่มสุราเกิดปัญหาเหล่านี้ขึ้น ก็จะยิ่งเครียด และเป็นสาเหตุให้ยิ่งดื่มสุราต่อไป

จะเห็นได้ว่า การติดสุราเริ่มต้นจากสาเหตุพื้นฐานโดยทั่วไปนั่นคือ ต้องการความสุข อยากคลายความทุกข์ แต่หากดื่มไปเรื่อยๆ นานวันเข้าสุราจะทำให้เราเกิดความเคยชิน จนกลายเป็นภาวะเสพติดสุราโดยเราอาจไม่รู้ตัว ดังนั้นทางที่ดีที่สุดเราจึงควรงดดื่มสุรา อันจะเป็นต้นเหตุที่จะนำไปสู่การติดสุราในที่สุด

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 1.3 อาการติดสุราเป็นอย่างไร

เมื่อดื่มสุราติดต่อกันเป็นเวลานาน ผู้มีปัญหาการดื่มสุราอาจเกิดภาวะติดสุราได้ โดยถ้ามีอาการและพฤติกรรมอย่างน้อย 3 ข้อจาก 7 ข้อที่จะกล่าวต่อไปนี้ จะสรุปได้ว่าผู้มีปัญหาการดื่มสุรามี**อาการของคนติดสุรา**

1. ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
2. มีอาการถอน เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
3. ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้
4. ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้
5. ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุรามาดื่ม หรือเพื่อการสร่างเมา
6. ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่มสุราทำให้มีความบกพร่องในหน้าที่ทางสังคม อาชีพการงาน หรือการพักผ่อนหย่อนใจ
7. ยังคงดื่มอยู่ทั้งๆ ที่มีผลเสียเกิดขึ้นแล้ว

ถ้าผลสรุปออกมาว่าผู้มีปัญหาการดื่มสุรามีอาการของคนติดสุรา ผู้มีปัญหาการดื่มสุราจำเป็นต้องเร่งเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น โดยต้องวางแผนการลด-ละ-เลิก หรือรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 1.4 การเมาสุรา

โดยปกติร่างกายของผู้ใหญ่จะเผาผลาญแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ได้ 10 กรัมต่อชั่วโมง หรือ 1 ดื่มมาตรฐานต่อชั่วโมง (เทียบเท่ากับเบียร์ประมาณ 1 กระป๋อง หรือสุรา 40 ดีกรีปริมาณ 25 ซีซี หรือไวน์ปริมาณ 1 แก้วต่อชั่วโมง) แต่ถ้าดื่มแอลกอฮอล์เร็วกว่าอัตราการทำลายแอลกอฮอล์ปกติของร่างกาย ระดับของแอลกอฮอล์ก็จะเพิ่มขึ้นเกิดเป็นอาการเมาสุรา ซึ่งมีลักษณะอาการแตกต่างกันตามระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด ดังต่อไปนี้

20-90 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ :	เริ่มเสียการทรงตัว อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง
50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ :	มีความผิดทางกฎหมาย ในฐานขับขี่รถในขณะเมาสุราหรือเมาแล้วขับ
100-199 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ :	มีอาการทางประสาทวิทยา การตอบสนองช้าลง เดินเซ ระบบกล้ามเนื้อทำงานไม่สัมพันธ์กัน มีอาการทางจิตใจและอารมณ์
200-299 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ :	มีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัดเจน คลื่นไส้อาเจียน เดินเซอย่างมาก
300-399 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ :	อุณหภูมิร่างกายลดลง พูดไม่ชัด ความจำเสื่อม
400-499 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ :	การรู้สึกตัวแย่ลง อาจถึงขั้นโคม่า ระบบหายใจแย่ลง อุณหภูมิและความดันเลือดลดลง ปัสสาวะราดหรือไม่สามารถขับถ่ายปัสสาวะได้ อาจทำให้ลิ้นตกอุดตันทางเดินหายใจ หรือสำลักอาหารจากกระเพาะอาหารหรือไม่หายใจ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้
500-800 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ :	ทำให้เสียชีวิตได้

ซึ่งการตรวจระดับแอลกอฮอล์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่นิยมใช้โดยทั่วไปคือ การตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในลมหายใจ และในเลือด

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 1.5 อาการถอนพิษสุรา

อาการถอนพิษสุรา หรือที่เรียกว่า **อาการลงแดง** เป็นอาการสำหรับผู้ที่ติดสุรา หรือดื่มสุรามานาน หรือดื่มหลายวันจนเมาหัวราน้ำ เมื่อหยุดดื่มสุราหรือลดปริมาณการดื่มลงจะเกิดอาการตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอาการถอนพิษสุรา จะเกิดภายใน 6-8 ชั่วโมงแรกหลังจากหยุดดื่ม โดยจะมีอาการสั่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง วิตกกังวล หงุดหงิด กระสับกระส่าย เป็นต้น อาการมักจะรุนแรงสูงสุดที่ 24-36 ชั่วโมงหลังจากหยุดดื่ม หลังจากนั้นอาการก็ค่อยๆ หายไปภายใน 3-4 วัน เรียกว่า การถอนสุราแบบธรรมดา

ในบางรายอาจมีอาการถอนพิษสุราแบบซับซ้อนที่เป็นอันตรายตามมาได้ โดยเฉพาะในรายที่มีความเสี่ยง เช่น เมื่อหยุดดื่มภายใน 1 วันจะมีอาการเหมือนคนถอนสุราอย่างที่กล่าวมาข้างต้น แต่รุนแรงกว่า และถ้าเคยมีประวัติการถอนสุราแบบซับซ้อนมาก่อน เช่น มีอาการทางจิต อาการชัก อาการสับสน เพ้อคลั่งแทรกซ้อนขึ้นมา ก็จะทำให้มีโอกาสสูงที่จะแสดงอาการเช่นนั้นขึ้นมาอีกได้ โดยทั่วไปอาการทางจิต เช่น คิดหลงผิด หูแว่ว เห็นภาพหลอน มักจะเริ่มเกิดขึ้นภายใน 8-12 ชั่วโมงแรกหลังจากหยุดดื่ม ส่วนอาการชักมักเกิดขึ้นภายใน 12-24 ชั่วโมงแรกภายหลังจากหยุดดื่ม

อาการถอนพิษสุราแบบซับซ้อนที่รุนแรงที่สุดคือ อาการสับสนเพ้อคลั่ง เป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเป็น**อันตรายต่อผู้ป่วยโดยมีอัตราการเสียชีวิตสูง** โดยทั่วไปจะเกิดภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากหยุดหรือลดปริมาณการดื่ม มีอาการเด่นคือ สับสนเพ้อคลั่ง หงุดหงิด กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง ไม่รับรู้เวลา สถานที่ และบุคคล สูญเสียความทรงจำระยะสั้น และอาจมีอาการประสาทหลอนร่วมด้วย อย่างไรก็ตาม ภาวะถอนแบบซับซ้อนนี้สามารถป้องกันได้ โดยการบำบัดด้วยการถอนพิษสุรา หากผู้ป่วยไม่แน่ใจว่าตนเองจะมีอาการถอนแบบซับซ้อนหรือไม่ ควรรีบเข้าปรึกษาแพทย์อย่างเร่งด่วน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 1.6 ภาวะสมองเสพติดสุรา

เมื่อดื่มสุรา แอลกอฮอล์จะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ **สมองส่วนอยาก และสมองส่วนคิด**

สมองส่วนอยาก เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์จิตใจ ความรู้สึก ความทรงจำ ขณะที่สมองส่วนคิดทำหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การคิด การตัดสินใจ การดื่มสุราซ้ำๆ ทำให้สมองเกิดภาวะเสพติดสุรา โดยแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นทำให้สมองส่วนอยากหลั่งสารเคมีแห่งความสุขที่ชื่อโดปามีน และเมื่อสมองหลั่งสารโดปามีนมามากผิดธรรมชาติ สมองจะมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของสุรา สมองจึงขาดสารโดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า กลายเป็นอาการถอนพิษสุราและอาการอยาก ส่งผลให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราพยายามแสวงหาสุรามาดื่มซ้ำๆ แม้ว่าจะเกิดผลกระทบต่างๆ ในชีวิตแล้วมากมาย เมื่อดื่มสุราเพียงปริมาณเล็กน้อย ก็เกิดภาวะติดลมและควบคุมการดื่มได้ยาก และยังต้องเพิ่มปริมาณสุราขึ้นเพื่อให้ได้ฤทธิ์แห่งความสุขเท่าเดิม เรียกว่า อาการดื้อ

ในขณะเดียวกัน**สมองส่วนคิด**ก็ถูกทำลาย ทำให้สูญเสียการใช้ความคิดแบบเป็นเหตุผล ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ ผู้มีปัญหาการดื่มสุราจึงต้องดิ้นรนหาสุรามาดื่ม นอกจากนี้ เมื่อการใช้ความคิดแบบเป็นเหตุผลเสียไป พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจึงเกิดขึ้น เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิด สุดท้ายเกิดอาการทางจิตและเป็นโรคจิตได้

โรคติดสุราสามารถรักษาได้ อย่าปล่อยให้เรื้อรัง วิธีการที่ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวจากสมองเสพติดสุราก็คือ การหยุดดื่มสุราอย่างจริงจัง การบำบัดทางการแพทย์เองก็มีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มมากขึ้น สมองก็มีโอกาสฟื้นตัวได้ อาการต่างๆ ของการเสพติดก็ทุเลาลง สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 1.7 โรคสุรามีความเกี่ยวข้องทางพันธุกรรม

ความก้าวหน้าทางการแพทย์สามารถพิสูจน์ได้ว่า โรคติดสุรานั้นมีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมว่า การมีญาติที่ใกล้ชิดเป็นโรคติดสุราเป็นความเสี่ยงในการเกิดโรคเสพติดสุรา ในการวิจัยพบว่า ความเสี่ยงจะเพิ่มเป็น 4 เท่า หากสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคติดสุรา

งานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งที่ช่วยยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างโรคติดสุรากับพันธุกรรมได้ดีคือ การศึกษาในเด็กที่ถูกรับเป็นบุตรบุญธรรม หลักฐานจาก 3 งานวิจัย พบว่าเด็กที่ถูกรับเป็นบุตรบุญธรรมและมาจากครอบครัวที่มีโรคติดสุรานั้นพบว่า มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดสุรามากเป็น 4 เท่า เมื่อเทียบกับเด็กที่ถูกรับเป็นบุตรบุญธรรมและไม่ได้มาจากครอบครัวที่มีโรคติดสุรา

ความก้าวหน้าทางการแพทย์ในปัจจุบัน อาจจะยังไม่สามารถช่วยแก้ไขพันธุกรรมดังกล่าวได้ แต่สามารถช่วยเตือนเราว่า หากเราเป็นบุคคลที่มีญาติใกล้ชิดเป็นโรคติดสุรา ก็หมายถึงเรามีพันธุกรรมของโรคติดสุราอยู่ในตัวนั่นเอง เราก็จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดสุราได้มากกว่าคนอื่นที่ไม่มีพันธุกรรมของโรคติดสุรา ดังนั้นการระวังตัวเรื่องการดื่มสุรา หรือหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา จึงเป็นการป้องกันที่ดีต่อการเกิดโรคติดสุราในอนาคต

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 1.8 เลิกสุราไม่ใช่แค่ที่ใจ

การดื่มสุราต่อเนื่องมายาวนานหลายปี จะทำให้สมองของผู้ที่ดื่มสุราเกิดการเสพติด สมองจะดื้อต่อสุรา ต้องดื่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ความสุขเท่าเดิม หากหยุดดื่มหรือลดปริมาณการดื่มลง ก็มักมีอาการถอนพิษสุราตามมา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น ประสาทตื่นตัว ประสาทหลอน หูแว่ว คิดหลงผิดไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการลมชัก ก็ยิ่งเสี่ยงที่จะมีอาการสมองสับสน

เป็นเรื่องจริงที่ **"ความตั้งใจ"** เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การหยุดดื่มนั้นสำเร็จ แต่สำหรับผู้ที่มีอาการถอนพิษสุราดังกล่าวร่วมด้วย ความตั้งใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ความทรมานจากอาการถอนพิษสุราอาจเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราทนต่อความทรมานไม่ไหว และกลับมาดื่มสุราต่อไป การบำบัดรักษาเพื่อถอนพิษสุราจึงเป็นอีกทางเลือกที่จะช่วยรักษาเพื่อบรรเทาอาการและป้องกันอาการถอนพิษสุรา โดยแพทย์จะให้ยาชดเชย จนพ้นระยะที่ถอนรุนแรงไปจนปลอดภัย ระยะเวลาการรักษา ประมาณ 7-14 วัน

ดังนั้น สำหรับผู้ที่มีอาการถอนพิษสุรา รวมถึงผู้ที่ติดสุรา การเลิกสุราให้สำเร็จนั้นไม่ใช่อาศัยแค่ใจเพียงอย่างเดียว เพราะแค่ใจอย่างเดียวอาจทนต่ออาการถอนพิษสุราไม่ไหว วิธีการที่ช่วยให้ผ่านพ้นความทรมานจากช่วงถอนพิษสุราไปได้อย่างสบายและปลอดภัยที่สุด คือการเข้าบำบัดเพื่อการถอนพิษสุรา ซึ่งสามารถรับบริการได้จากสถานพยาบาลของรัฐหรือเอกชนที่มีแผนกจิตเวช หรือแผนกยาเสพติด

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบที่ 2

โรคร้ายที่เกิดจากสุรา

กรอบย่อยที่ 2.1 สุราทำให้เกิดโรคทางระบบประสาท

รหัส 2.1.1 สุรากับโรคความจำเสื่อมและสมองเสื่อม

การดื่มสุราในปริมาณที่มากเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำวิตามินบี 1 มาใช้ได้ และยังรบกวนการดูดซึมวิตามินบี 1 เข้าสู่ร่างกายอีกด้วย ซึ่งจะก่อให้เกิดกลุ่มโรคเรียกว่า **เวอร์นิเก คอร์ซาคอฟฟ์ ซินโดรม** (Wernicke-Korsakoff Syndrome) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการทางสมองที่เกิดจากการขาดวิตามินบี 1 ทำให้สมองมีการสูญเสียการทำงานบางอย่าง เริ่มต้นด้วยเวอร์นิเก เอนเซปฟาโลพาที (Wernicke's encephalopathy) จะประกอบด้วย กล้ามเนื้อสำหรับการกลอกตาเป็นอัมพาต เดินเซ และภาวะสมองสับสน

ส่วนคอร์ซาคอฟฟ์ ซินโดรม (Korsakoff's syndrome) เป็นภาวะที่เกิดต่อเนื่องจากเวอร์นิเก เอนเซปฟาโลพาที (Wernicke's encephalopathy) ที่ไม่ได้รับการรักษา มีลักษณะคือ สูญเสียความทรงจำ ผู้ป่วยมักพยายามสร้างเรื่องราวเกี่ยวกับความทรงจำในอดีตขึ้นมาใหม่ และผู้ป่วยก็จะเชื่อว่าเรื่องราวที่ตนคิดขึ้นมาใหม่นั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง ร่วมกับมีอาการทางระบบประสาท โดยทั่วไประดับสติปัญญายังปกติอยู่

หากผู้ป่วยยังคงดื่มสุราต่อไป ก็อาจเกิดโรคสมองเสื่อมจากสุราได้ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาด้านความจำ การเรียนรู้ และทักษะต่างๆ โดยสุรานั้นมีผลต่อสมองโดยตรง ทำให้การตัดสินใจแย่ลง ขาดการเข้าใจปัญหา

อาการเตือนมีได้หลายแบบ เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ เช่น หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง ระแวง สงสัย อารมณ์เฉื่อยชา ขาดการยับยั้งชั่งใจ เป็นต้น ขาดทักษะการแก้ปัญหา เช่น ไม่สามารถตัดสินใจได้ ไม่สามารถทำกิจวัตรเดิมได้ มีปัญหาการสื่อสาร เช่น ปัญหาการใช้คำศัพท์ การถามซ้ำๆ เป็นต้น มีความงุนงงสับสนต่อเวลา สถานที่ และบุคคล

ดังนั้นควรรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รับประทาน **วิตามินบี 1** ชดเชย และสิ่งสำคัญคือ มีความจำเป็นต้องหยุดดื่มสุราอย่างเด็ดขาด เพื่อป้องกันการสูญเสียการทำงานของระบบประสาทอย่างถาวร

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.1.2 สุรากับโรคลมชัก

โรคลมชักคือ โรคที่เกิดจากสมองปลดปล่อยกระแสไฟฟ้าที่ผิดปกติออกมาชั่วครู่ เนื่องจากการที่สมองส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมด ทำงานมากเกินปกติไปจากเดิมชั่วขณะ อาการที่แสดงจะขึ้นอยู่กับว่าเป็นส่วนใดของสมองที่ทำงานมากเกินปกติ โดยผู้ป่วยจะมีอาการเกร็งกระตุกทั่วทั้งตัว ไม่รู้สึกตัว และมีอุจจาระปัสสาวะราด โรคลมชักเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยมีอัตราการเกิดประมาณร้อยละ 1 ของประชากรทั้งหมด

การดื่มสุราก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการชักได้ ยิ่งหากเป็นโรคลมชักด้วยแล้วสามารถทำให้เกิดผลร้ายแรงตามมาได้ การดื่มหนักและช่วงถอนพิษสุราสามารถทำให้เกิดอาการชักได้ และสามารถเกิดการชักต่อเนื่องได้ด้วย ซึ่งเป็นภาวะอันตรายถึงชีวิต อาการชักจากถอนพิษสุราสามารถเกิดระหว่าง 6-72 ชั่วโมงหลังหยุดดื่ม ส่วนใหญ่เกิด 7-8 ชั่วโมงหลังหยุดสุราหลังจากการดื่มหนักหรือดื่มมาเป็นเวลานาน ปริมาณที่เพิ่มความเสี่ยงเริ่มต้นเพียงแค่ 50 กรัมต่อวันเท่านั้น ซึ่งอาจจะพบหรือไม่พบอาการอื่นๆ ในช่วงเริ่มต้นช่วงถอนสุรา เช่น อาการสั่นหรือประสาทหลอน และผู้ที่ชักในช่วงถอนสุรานี้มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะสับสนต่อไปได้อีก

ยารักษาโรคลมชักสามารถลดความทนต่อการดื่มสุรา จึงทำให้เกิดภาวะเมาสุราได้ง่ายในคนที่ทานยากลุ่มนี้ นอกจากนี้ยากันชักจะมีผลข้างเคียงคล้ายกับผลจากสุรา จึงยิ่งทำให้เกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์มากขึ้นด้วย การดื่มแบบผิดๆ หรือผู้ที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ในการศึกษาพบว่าสามารถทำให้เกิดโรคลมชักได้ในบางคน เนื่องจากอาการชักจากการถอนพิษสุราซ้ำๆ จะทำให้สมองถูกกระตุ้นได้ง่าย ดังนั้นผู้ที่เคยชักหลังการดื่มสุราหนักจึงสามารถเกิดโรคลมชักได้โดยไม่ต้องดื่มสุรา

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.1.3 สุรากับโรคทางจิตเวช

การดื่มสุราสามารถทำให้เกิดโรคทางจิตเวชได้ เช่น โรคจิต โรคซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

โรคจิตจากแอลกอฮอล์ มักมีอาการหลงผิด และอาการประสาทหลอน ซึ่งเกิดได้ทั้งช่วงที่ยังดื่มอยู่ หรือช่วงหยุดดื่มก็ได้ สามารถพบได้ทุกอายุ แต่มักพบในผู้ที่ดื่มสุรามานาน ส่วนมากอาการประสาทหลอนจะเป็นหูแว่ว โดยช่วงที่หยุดดื่มจะพบได้น้อยกว่าช่วงที่ดื่มอยู่ และโดยทั่วไปหากหยุดดื่มสุรา อาการทางจิตมักหายภายใน 1 สัปดาห์ ในบางรายที่มีอาการหลงผิดชนิดหวาดระแวง อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เป็นอันตรายได้ ซึ่งสมควรได้รับการบำบัดรักษาจากแพทย์ โรคจิตจากแอลกอฮอล์สามารถหายได้ เพียงแค่หยุดดื่มอย่างต่อเนื่อง หากกลับไปดื่มซ้ำอีก โรคจิตก็มักปรากฏอาการได้เร็วและอาจรุนแรงมากยิ่งขึ้น

โรคทางอารมณ์ที่พบได้บ่อยในการดื่มสุราคือ โรคซึมเศร้า โดยส่วนใหญ่เกิดในช่วงของการหยุดดื่มสุรา โดยทั่วไปอารมณ์ซึมเศร้าที่เกิดขึ้นมักมีอาการไม่รุนแรง และหายเป็นปกติได้ภายใน 2-3 สัปดาห์หลังจากหยุดดื่มสุรา แต่หากมีอาการมากกว่า 2 สัปดาห์ และมีอาการซึมเศร้ารุนแรง ก็จำเป็นต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาด้วยยาต้านอารมณ์ซึมเศร้า

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.1.4 สุรากับโรคจิต

โรคจิตที่เกิดจากการดื่มสุราเป็นโรคจิตที่มีอาการประสาทหลอนตามหลังการดื่มสุรา ทั้งภาวะเมาเฉียบพลัน ภาวะถอน หรือหลังลดปริมาณการดื่มสุรา โรคจิตที่เกิดจากการดื่มสุรามักจะเป็นตัวบ่งชี้ของ**โรคพิษสุราเรื้อรัง** ดังนั้นจึงมีความเกี่ยวข้องกับภาวะแทรกซ้อนทางกาย ทางระบบประสาท และทางจิตใจ โรคจิตจากการดื่มสุราจะหายไปหากหยุดดื่มและสามารถเกิดขึ้นได้อีกหากกลับไปดื่มซ้ำ

ในช่วงไม่กี่ชั่วโมงแรกของการถอนสุรา มักจะเริ่มมีอาการถอนเล็กน้อย เช่น มือสั่น ปวดศีรษะ และปวดท้อง จากนั้นประมาณ 12-24 ชั่วโมงหลังจากดื่มล่าสุด ประมาณ 1 ใน 4 ของผู้ที่อยู่ในช่วงถอนพิษอาจจะเริ่มมีอาการประสาทหลอนจากสุรา

อาการประสาทหลอนถูกอธิบายว่าเป็นการรับรู้ผิดของความเป็นจริง และสามารถเกิดขึ้นทุกประสาทสัมผัสทั้ง 5 อาการประสาทหลอนจากสุราอาจจะเป็นความรู้สึกสัมผัส การได้ยิน เห็นภาพ รส กลิ่น โดยประสาทหลอนจากการสัมผัส การได้ยินและภาพหลอนจะพบบ่อยที่สุดในช่วงของการถอนนี้ อาการประสาทหลอนการสัมผัสจะถือว่าพบได้มากที่สุดในช่วงถอนหลังจากที่ใช้สุรา ซึ่งหมายความว่าจะมีความรู้สึกที่ไม่ได้เกิดจริงๆ ตัวอย่างของอาการประสาทหลอนสัมผัส เช่น รู้สึกเหมือนแมลงมาไต่ตามตัว

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.1.5 สุรากับโรคนอนไม่หลับ

โดยเฉลี่ยผู้ใหญ่จะนอนประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อคืน มีข้อมูลมากมายที่แสดงว่าการนอนที่ไม่เพียงพอทำให้เกิดผลที่ร้ายแรงตามมา เช่น เพิ่มปัจจัยเสี่ยงของโรคซึมเศร้า ปัญหาระบบการหายใจ และโรคหัวใจ มากไปกว่านั้นการนอนกลางวันที่มากเกินไปเนื่องมาจากนอนไม่หลับช่วงกลางคืนส่งผลทำให้เกิดความจำที่แย่ลง ปัญหาการงานและสังคม อุบัติเหตุทางรถยนต์

การดื่มสุราทำให้เกิดการนอนที่ผิดปกติ หากดื่มในช่วงก่อนเข้านอนนั้นจะลดเวลาในการเข้านอน เนื่องจากแอลกอฮอล์มีผลทำให้ง่วง หลายคนที่นอนไม่หลับจึงดื่มสุราเพื่อช่วยทำให้หลับได้ง่ายขึ้น แต่หลังจากนั้นจะมีปัญหาหลับๆ ตื่นๆ ตื่นจากฝัน และยากที่จะเข้านอนอีกครั้ง ซึ่งจะส่งผลทำให้มีอาการอ่อนเพลียและง่วงช่วงกลางวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนสูงอายุที่ตื่นกลางดึก เสี่ยงต่อการหกล้มและบาดเจ็บได้

การดื่มสุราเป็นประจำเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากนอนกรนอยู่เดิม ซึ่งการดื่มสุราในปริมาณปานกลางถึงสูงในเวลาเย็น พบว่าจะทำให้ทางเดินหายใจแคบลง เป็นสาเหตุการเกิดการหยุดหายใจได้แม้ในคนที่ไม่เคยแสดงอาการอย่างอื่นของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งส่งผลให้มีปัญหาการนอน ทำให้ตื่นบ่อย และทำให้ง่วงในเวลากลางวันเช่นกัน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.1.6 สุรากับโรคซึมเศร้า

อาการของโรคซึมเศร้า เช่น มีอารมณ์ซึมเศร้า เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ น้ำหนักลด มีความคิดอยากตาย เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้ส่งผลต่อการเรียน การทำงาน และสังคม บางคนหาทางออกด้วยการดื่มสุรา

จากการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มสุราและภาวะซึมเศร้า โดยสำหรับผู้ที่ดื่มสุราเป็นเวลานานแอลกอฮอล์ลดระดับซีโรโทนิน และนอร์เอพิเนฟริน ในสมองของคุณ ซึ่งสารเคมีเหล่านี้เป็นสารเคมีที่ให้คุณรู้สึกดี แอลกอฮอล์จึงทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าโดยเพิ่มทั้งจำนวนครั้งที่เป็นและความรุนแรงของอาการ แต่ไม่จำเป็นที่ต้องจะกลายเป็นโรคซึมเศร้าทุกราย โดยพบว่าสูงถึงร้อยละ 40 ของคนที่ดื่มหนักมีอาการซึมเศร้า และยังพบว่าประมาณร้อยละ 5-10 ของผู้ป่วยซึมเศร้าพบว่ามีปัญหาจากสุรา

คนที่มีภาวะซึมเศร้ามักจะหันไปดื่มสุรา โดยมีความเชื่อว่าสุราสามารถบรรเทาอาการ ดังนั้นจะพบว่าผู้ที่ไม่เคยดื่มสุราเลยจะมีแนวโน้มที่ไม่พบอาการของภาวะซึมเศร้า มีการศึกษาพบว่าคนที่ประสบปัญหาจากการดื่มสุราทั้งก่อนและหลังอายุ 60 ปี จะมีอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าสูงสุด และยังมีข้อมูลที่ชี้ให้เห็นว่าการที่ยังคงดื่มอยู่อย่างต่อเนื่องเป็นปัจจัยที่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในภายหลัง นอกจากนี้มักพบได้บ่อยว่าคนที่มีประวัติดื่มหนักมักเกิดอารมณ์หดหู่และความรู้สึกที่ไม่แจ่มใสหลังหยุดดื่ม สิ่งนี้นำไปสู่วงจรที่ทำให้เกิดการดื่มต่อไป เนื่องจากพอเกิดความรู้สึกหดหู่ ผู้มีปัญหาการดื่มสุราก็จะรู้สึกอยากและต้องหาสุรามาดื่ม เพราะคิดว่าการดื่มจะช่วยให้ตนมีความสุขขึ้น

จากการศึกษาในหลายประเทศพบว่า การเริ่มต้นของปัญหาการดื่มสุรามีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นพร้อมๆ หรือก่อนการเกิดโรคทางอารมณ์ โดยมีหลักฐานพบว่าร้อยละ 10 ของโรคซึมเศร้าคาดว่า เป็นผลมาจากการดื่มสุราอย่างหนักหรือเข้าขั้นติดสุราแล้ว

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 2.2 สุราทำให้เกิดโรคมะเร็ง

รหัส 2.2.1 สุรากับมะเร็งตับ

มะเร็งตับ เป็นโรคมะเร็งที่พบได้มากเป็นอันดับ 3 ในเพศชาย และมากเป็นอันดับ 5 ในเพศหญิง อาการที่พบได้แก่ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ปวดชายโครงด้านขวา ตัวเหลือง ตาเหลือง ขาบวมทั้ง 2 ข้าง โดยมีปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัยที่สามารถทำให้เกิดโรคมะเร็งตับได้ อย่างไรก็ตาม ไม่ได้เป็นการบอกว่าหากท่านมีปัจจัยเสี่ยงแล้วจะต้องเป็นโรคมะเร็งตับทุกราย แต่หากลดปัจจัยเสี่ยงให้น้อยลง ท่านก็จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคน้อยลงเช่นกัน ปัจจัยเสี่ยงมีได้ดังนี้

- **โรคตับอักเสบเรื้อรัง** การเป็นโรคไวรัสตับอักเสบเรื้อรังชนิดบี และซี สามารถนำไปสู่การเกิดภาวะท้องบวมน้ำ และทำให้เกิดโรคมะเร็งตามมา ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าสาเหตุมาจากไวรัสตับอักเสบซีมากกว่า แต่ในเอเชียส่วนมากพบไวรัสตับอักเสบบี และหากเป็นทั้ง 2 ชนิดก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยง
- **โรคเบาหวาน** โดยเฉพาะคนที่ดื่มสุราหรือเป็นโรคตับอักเสบเรื้อรัง
- **โรคอ้วน** เนื่องมาจากสามารถเกิดโรคไขมันเกาะตับและภาวะท้องบวมน้ำได้
- **สารอัลฟ่าท๊อกซิน** ซึ่งพบได้ใน ถั่วลิสง ข้าวโพด กระเทียม เป็นสารก่อมะเร็ง
- **การสูบบุหรี่**
- **ภาวะท้องบวมน้ำ** คือการที่เซลล์ตับถูกทำลาย จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ซึ่งมีผลมาจากการดื่มสุราและโรคตับอักเสบเรื้อรังนั่นเอง

จะเห็นได้ว่าสุราเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยเสี่ยง และจากการศึกษาพบว่าสุราเป็นตัวเร่งให้เกิดการเพิ่มการเติบโตของเซลล์มะเร็งในคนที่เป็นโรคตับแข็งหรือโรคตับอักเสบเรื้อรัง และการดื่มมากกว่า 25 กรัมต่อวัน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ ดังนั้นการหยุดดื่มตั้งแต่วันนี้ช่วยลดความเสี่ยงลงได้อย่างมาก

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.2.2 สุรากับมะเร็งกระเพาะอาหาร

การดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร เนื่องจากทำให้เกิดอาการกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงของกรดในน้ำย่อย ซึ่งสภาวการณ์เหล่านี้ส่งผลให้เกิดก้อนเนื้อที่เป็นมะเร็งตามมา อีกทั้งในแอลกอฮอล์เองนั้นก็ปนเปื้อนไปด้วยสารก่อมะเร็งเป็นจำนวนมาก ดังนั้นผู้ที่ดื่มสุราจึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดเป็นโรคนี้

ในระยะเริ่มแรกของมะเร็งกระเพาะอาหาร จะยังไม่มีอาการผิดปกติแสดงออกมา จนเมื่อก้อนมะเร็งโตขึ้น ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดท้อง หิวง่าย อาหารไม่ย่อย ท้องอืดแน่นตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ หรือเหนือสะดือ แบบเดียวกับโรคกระเพาะ ทำให้ผู้ป่วยคิดว่าเป็นโรคกระเพาะธรรมดา กินยารักษาโรคกระเพาะอาการก็ทุเลาได้ แต่ต่อมายารักษาโรคกระเพาะจะเริ่มไม่ได้ผล และเริ่มมีอาการรุนแรงอื่นๆ ตามมา เช่น คลื่นไส้อาเจียน อาเจียนเป็นเลือด หรือว่าถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ คลำพบก้อนแข็งในท้องตรงบริเวณเหนือสะดือแต่กดแล้วไม่เจ็บ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด กลืนอาหารลำบาก คลำพบก้อนต่อมน้ำเหลืองที่แอ่งไหปลาร้าข้างซ้าย ปวดท้องจนต้องตื่นนอนตอนกลางคืน ท้องโตขึ้น

หากเกิดมะเร็งในส่วนนี้แล้ว ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดมะเร็งลุกลามต่อไปยังอวัยวะอื่นๆ ต่อไปได้ เช่น มะเร็งแพร่ไปที่ปอดจนส่งผลต่อการหายใจ หรือแพร่ไปจนปิดกั้นระบบทางเดินอาหาร จนเกิดอาการท้องอืด ปวดท้อง ทานอาหารไม่ได้ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากอาการที่เกิดขึ้นอยู่ในระยะแรก ก็ยังสามารถที่จะรักษาให้หายขาดได้ แต่หากปล่อยไว้จนอยู่ในขั้นสุดท้าย มะเร็งอาจลุกลามไปจนทั่วร่างกาย ซึ่งสามารถรักษาได้แค่ประคับประคองอาการเพื่อไม่ให้เกิดความทรมานมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุดในการป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหารนั่นก็คือการไม่ดื่มสุราอันเป็นสารตั้งต้นของมะเร็งนั่นเอง

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.2.3 สุรากับมะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่ พบได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง เป็นมะเร็งที่พบได้มากอันดับ 2 ในเพศชายและอันดับ 3 ในเพศหญิง อาการพบได้ดังนี้ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด อุจจาระลำเล็กลง ปวดท้อง ถ่ายท้องผูกสลับท้องเสีย คลำได้ก้อนในท้อง และอ่อนเพลีย ปัจจัยเสี่ยงมีได้ดังนี้

- อายุ พบว่าจะเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นหากอายุมากกว่า 50 ปี โดยพบว่า 9 ใน 10 รายเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่ออายุมากกว่า 50 ปี
- ประวัติเคยมีก้อนเนื้อในลำไส้มาก่อน
- ประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ส่วนปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ เช่น ชนิดของอาหารที่ทาน ออกกำลังกายน้อย โรคอ้วน การสูบบุหรี่ โรคเบาหวาน และการดื่มสุรา

เห็นได้ว่าการดื่มสุราเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่ง มีการศึกษาพบว่าการดื่มสุราจะไปกระตุ้นการสร้างเซลล์มะเร็ง โดยสันนิษฐานว่าแอลกอฮอล์เป็นสารก่อมะเร็งโดยตรง โดยแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะไปเพิ่มการเจริญเติบโตของเซลล์เยื่อบุผิวหนัง กระตุ้นการเกิดเซลล์มะเร็งในลำไส้ นอกจากผลโดยตรง ผลทางอ้อมคือ การไปลดภูมิคุ้มกันในร่างกาย ซึ่งพบความสัมพันธ์ระหว่างผู้มีปัญหาการดื่มสุรากับการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มสุรา 2-3 เท่าตัว และเพิ่มความเสี่ยงหากดื่มมากกว่า 25 กรัมต่อวัน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.2.4 สุรากับมะเร็งในปากและช่องปาก

มะเร็งในช่องปาก พบมากในช่วงวัยกลางคน พบมากเป็นอันดับ 4 ในเพศชายและอันดับ 8 ในเพศหญิง อาการที่พบได้คือ มีการเกิดก้อนเนื้อขึ้น เกิดแผล มีเลือดออกต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอโต เป็นต้น โดยปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค มีดังนี้

- เพศ โดยพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง 2 เท่า ปัจจัยนี้อาจเนื่องมาจากเพศชายมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุรามากกว่า
- อายุ ส่วนมากพบในคนที่อายุมากกว่า 55 ปี
- เชื้อไวรัส HPV
- ภาวะขาดสารอาหาร ในบางการศึกษาพบว่า การทานผัก ผลไม้น้อยเพิ่มความเสี่ยงเป็นมะเร็งในช่องปาก
- การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงมากกว่าหลายเท่าเนื่องจากในบุหรี่ก็มีสารก่อมะเร็งอยู่
- การดื่มสุรา โดยพบโรคมะเร็งในช่องปากได้ถึง 7 ใน 10 ในคนที่ดื่มสุรา

เห็นได้ว่าการดื่มสุรานั้นเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดมะเร็งในช่องปาก โดยสันนิษฐานว่าการได้รับการสัมผัสโดยตรงระหว่างเยื่อบุผิวกับแอลกอฮอล์เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการสร้างเซลล์มะเร็ง การทำลายดีเอ็นเอโดยสารที่ได้จากการเผาผลาญแอลกอฮอล์ หรือการขาดสารอาหาร เช่น วิตามินเอ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของแอลกอฮอล์ต่อโรคมะเร็งในช่องปากพบว่า ผู้ที่ดื่ม 7-21 ดื่มต่อสัปดาห์ สามารถทำให้เกิดมะเร็งในช่องปาก 3 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม และหากดื่มมากกว่า 21 ดื่มต่อสัปดาห์จะเพิ่มเป็น 5.2 เท่า

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.2.5 สุรากับมะเร็งหลอดอาหาร

หลอดอาหารเป็นท่อกลวงประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่อาหารจะผ่านจากคอหอยไปยังกระเพาะอาหาร ทำหน้าที่ในการหดตัวเพื่อบีบอาหารลงสู่กระเพาะอาหาร ซึ่งการดื่มสุรานั้นเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารได้โดยตรง เนื่องจากการดื่มสุราจะไปทำลายเซลล์เยื่อบุของทางเดินอาหารและขัดขวางการไหลเวียนโลหิต ทำให้เยื่อบุเกิดการถูกกัดกร่อนเป็นบริเวณกว้าง ทำให้เกิดเป็นแผลในทางเดินอาหาร และอาจรุนแรงต่อไปถึงขั้นมะเร็งในหลอดอาหาร

อาการที่เกิดขึ้นก็ได้แก่ กลืนอาหารไม่สะดวก รู้สึกติด หรือสำลัก อาจมีเสลดปนเลือด ไอ สำลัก ขณะรับประทาน อาจคลำพบต่อมน้ำเหลืองที่คอ อ่อนเพลีย น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากรับประทานอาหารได้น้อยลงมาก ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงในหลอดอาหารนี้ จะส่งผลทำให้เส้นเลือดในบริเวณนั้นเกิดการโป่งพอง หากปล่อยผ่านไปเรื่อยๆ เส้นเลือดบริเวณนั้นก็จะเริ่มเปลี่ยนรูปร่างไปในแบบที่ผิดปกติ จนเกิดภาวะเส้นเลือดเปราะ เสี่ยงต่อการที่เส้นเลือดจะแตก ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะเลือดออกภายในขั้นรุนแรง และเกิดอาการช็อก หมดสติได้

ดังนั้น การหยุดดื่มสุราแบบต่อเนื่องจึงเป็นวิธีการที่มีความเหมาะสมที่สุดที่จะทำให้เราไม่ต้องพบเจอกับความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารนี้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.2.6 สุรากับมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมพบมากเป็นอันดับ 1 ในกลุ่มโรคมะเร็งในผู้หญิง ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมจะเริ่มทราบเมื่อคลำได้ก้อนที่รักแร้หรือบริเวณเต้านม ผิวบริเวณเต้านมลักษณะคล้ายเปลือกส้ม เจ็บบริเวณหัวนม มีน้ำไหลออกมาจากหัวนม เป็นต้น

ผู้หญิงที่ดื่มสุราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม และความเสี่ยงนั้นเกี่ยวข้องโดยตรงกับปริมาณการดื่ม ก่อนหน้านี้มีความเข้าใจอยู่แล้วว่าแอลกอฮอล์นั้นเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็งต่างๆ แต่ปัจจุบันความรู้ใหม่แสดงให้เห็นว่าแอลกอฮอล์นั้นจัดอยู่ในสารก่อมะเร็งอีกด้วย

การดื่มสุรายิ่งดื่มปริมาณมากยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมมากเท่านั้น ระดับฮอร์โมนเพศหญิงขึ้นกับความผันผวนของรอบเดือนและอายุที่เพิ่มขึ้น การเพิ่มปัจจัยการดื่มเป็นสาเหตุหนึ่งโดยไปเพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนมากขึ้น พบว่าปริมาณที่สัมพันธ์นั้นคือการดื่มในปริมาณปานกลางถึงสูง และการที่เนื้อเยื่อเต้านมต้องเผชิญกับฮอร์โมนที่มากเกินไปจะกระตุ้นทำให้เกิดมะเร็งเต้านมได้ แม้ว่าสำหรับผู้หญิงที่ดื่มสุรา 1 ดื่มต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเล็กน้อย แต่มีการศึกษาพบว่าการดื่มสุรามากกว่า 24 กรัมต่อวัน (หรือประมาณ 2 ดื่มต่อวัน) เพิ่มความเสี่ยงมากกว่ากลุ่มไม่ดื่ม 1.4-1.7 เท่า มากกว่านั้นหากดื่ม 3 ดื่มต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงที่เท่ากับ**การสูบบุหรี่**หนึ่งซองต่อวันหรือการใช้ฮอร์โมนทดแทน

นอกจากนั้นการดื่มสุราร่วมกับการสูบบุหรี่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงมากกว่าร้อยละ 30 ยังมีปัจจัยอื่นอีกเช่น ประวัติมะเร็งเต้านมในครอบครัว การเข้าสู่วัยสาวเร็ว ภาวะหมดประจำเดือนช้า ภาวะมีบุตรช้า จากการศึกษาพบว่าการดื่มประจำและมีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านมจะเพิ่มความเสี่ยงเป็น 2 เท่า

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.2.7 สุรากับมะเร็งรังไข่

มะเร็งรังไข่ พบได้มากเป็นอันดับ 6 และมีอัตราการตายเป็นอันดับ 4 ในผู้หญิง อาการมักพบในระยะท้ายของโรค เช่น เลือดออกทางช่องคลอด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ แน่นท้อง เป็นต้น โดยมีปัจจัยเสี่ยงดังนี้

- อายุ ปัจจัยเสี่ยงเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ส่วนมากพบหลังวัยหมดประจำเดือน โดยครึ่งหนึ่งของผู้ที่เป็นโรคมะเร็งรังไข่จะพบหลังอายุ 63 ปี
- โรคอ้วน มีการศึกษาพบว่าผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วน เสี่ยงเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 50
- ประวัติการไม่มีบุตร
- การใช้ฮอร์โมนทดแทน
- มีประวัติในครอบครัวเป็น โรคมะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม หรือมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ประวัติมะเร็งเต้านม
- การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา

มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งรังไข่กับการดื่มสุรา พบว่าในผู้หญิงที่เริ่มดื่มสุราในระยะ 5 ปีแรก พบว่าสามารถเกิดโรคมะเร็งรังไขได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ดื่ม 0.9 เท่า ในการศึกษานี้ยังพบอีกว่า ถึงแม้การดื่มในปริมาณปานกลางจะไม่พบความสัมพันธ์ของการเกิดโรคนี้ แต่การดื่มเกิน 20 ดื่มมาตรฐานต่อสัปดาห์เพิ่มความเสี่ยง 0.5 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ดื่มเลย โดยสันนิษฐานว่าการดื่มสุราสม่ำเสมอจะเกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนเอสโตรเจน และการลดลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน การขาดสารอาหารและโฟเลต

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 2.3 สุราทำให้เกิดโรคเรื้อรัง

รหัส 2.3.1 สุรากับโรคตับ

ตับถือเป็นอวัยวะที่เสี่ยงต่อพิษภัยของสุราอย่างมาก เนื่องจากระยะเวลาและปริมาณของสุราที่ดื่มเข้าไปมีผลโดยตรงต่อตับ ซึ่งส่วนใหญ่ในผู้ที่ดื่มจัด ระยะเริ่มต้น จะเกิด**ไขมันสะสมในตับจากสุรา** เนื่องจากแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในเซลล์ตับทำให้เซลล์บวม ตับโต ในช่วงแรกมักไม่มีอาการใดๆ หากตรวจเลือดอาจพบว่ามีการทำงานของตับผิดปกติไป หรือตรวจร่างกายพบตับมีขนาดใหญ่ขึ้นแต่มีผิวเรียบ ภาวะนี้สามารถหายได้เองถ้าผู้ป่วยหยุดดื่มอย่างต่อเนื่อง

ในขั้นต่อมาก็คือ**ภาวะตับอักเสบจากสุรา** เพราะการดื่มสุราทำให้เกิดการอักเสบของเซลล์ตับ อาการทางกายที่พบจากภาวะตับอักเสบคือ มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บที่ชายโครงขวาเนื่องจากตับมีขนาดโตขึ้น ตัวเหลือง ตาเหลือง มีไข้ คลื่นไส้อาเจียน ผอมลง น้ำหนักลด และอาจรุนแรงจนเกิดดีซ่านได้ ภาวะนี้จัดได้ว่าเป็นภาวะเบื้องต้นที่นำไปสู่การเกิดตับแข็ง จนทำให้เกิดตับวายและเสียชีวิตได้ในที่สุด

และท้ายที่สุดคือ **ภาวะตับแข็ง** นั่นคือ เมื่อเซลล์ตับถูกทำลายมากขึ้น ในที่สุดก็จะฝ่อเกิดเป็นอาการของตับแข็ง ภาวะนี้ผู้ป่วยจะมีอาการเบื่ออาหาร ผอมลง อ่อนเพลีย เลือดออกง่าย เกิดรอยช้ำตามตัวได้ง่าย และเนื่องจากเลือดไหลเวียนในตับได้ลำบาก ทำให้ความดันในหลอดเลือดสูงขึ้นเกิดเส้นเลือดโป่งพอง เสี่ยงต่อการที่เส้นเลือดฝอยจะแตก และเกิดการอาเจียนออกมาเป็นเลือด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะน้ำในช่องท้องมากขึ้น ท้องจะบวมน้ำเกิดเป็นโรคท้องมาน ท้ายที่สุดแล้วอาจทำให้เกิดภาวะตับวาย สมองสับสน ซึ่งอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

คนที่เป็นมะเร็งตับในระยะเริ่มแรกมักจะไม่ค่อยมีอาการใด ส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการต่อเมื่อโรคอยู่ในระยะลุกลามแล้ว ทำให้รักษาได้ยาก ดังนั้น หากพบว่าตนเองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีอาการที่ใกล้เคียงอาจจะลองไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และถึงแม้ว่าโรคตับแข็งจะมีการดำเนินโรคอย่างต่อเนื่องก็ตาม แต่หากหยุดดื่มโดยเด็ดขาดร่วมกับได้รับการรักษาที่เหมาะสม ก็จะทำให้การทำงานของตับดีขึ้นได้เช่นกัน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.3.2 สุรากับโรคตับอ่อนอักเสบและเบาหวาน

สาเหตุของการอักเสบของตับอ่อนเป็นผลมาจากการรั่วของน้ำย่อยตับอ่อนจนเกิดการทำลายเนื้อเยื่อบางส่วนของตับอ่อนภายในเสียเอง ลักษณะอาการเช่นนี้มักพบในผู้ป่วยที่เป็นนิ่วในถุงน้ำดี และในคนที่ดื่มสุราจัด เนื่องจากสุราจะไปทำเซลล์ของตับอ่อนให้ระคายเคือง และบวมขึ้น ซึ่งไปทำให้การไหลของน้ำย่อยไม่สามารถเข้าไปในลำไส้เล็กได้ น้ำย่อยจึงย่อยตัวตับอ่อนเอง เกิดอาการเลือดออกอย่างเฉียบพลันและการอักเสบของตับอ่อน

การที่ตับอ่อนถูกทำลายโดยสุรา นอกจากจะเกิดเป็นโรคตับอ่อนอักเสบแล้วยังส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานตามมาได้อีกด้วย เนื่องจากตับอ่อนเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ผลิตสารอินซูลิน ซึ่งเป็นสารที่จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด กล่าวคือหากในเลือดมีระดับน้ำตาลที่มากเกินไป อินซูลินจะช่วยเปลี่ยนน้ำตาลให้อยู่ในรูปของไกลโคเจนสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ระดับน้ำตาลในเลือดจึงลดลง แต่เมื่อตับอ่อนเกิดการอักเสบจากฤทธิ์ของสุรา การสร้างอินซูลินจึงลดลง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เกิดเป็นโรคเบาหวาน หรือในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้วก็จะทำให้อาการยิ่งแย่ลง หรือมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น

นอกจากนี้แล้ว ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจะมีปัญหาเกี่ยวกับปลายประสาท คือปลายประสาทชา เวลาที่เป็นแผลจึงไม่รู้สึกเจ็บปวดกับแผลนั้น ทำให้ไม่สนใจที่จะรักษาหรือดูแลแผล เป็นผลต่อเนื่องทำให้แผลอักเสบและหายช้า

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.3.3 สุรากับโรคกระเพาะอาหาร

ผู้ที่ดื่มสุรา มักจะพบว่าตนเองมีอาการปวด แสบ จุกท้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ดื่มอย่างเรื้อรัง และดื่มขณะท้องว่าง อาการดังกล่าวเกิดเนื่องจากแอลกอฮอล์ส่วนมากจะไม่ได้ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดในทันที แต่จะถูกดูดซึมเข้าสู่บริเวณลำไส้เล็กแล้วจึงเข้าสู่กระแสเลือด ในช่วงที่แอลกอฮอล์อยู่ในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กจะทำให้ความเป็นกรดของอวัยวะทั้งสองเพิ่มมากขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อบุชั้นบนสุด ซึ่งเป็นชั้นที่ปกป้องกระเพาะอาหารจากการย่อยของกรดถูกทำลาย ทำให้กรดในกระเพาะไปทำลายเนื้อเยื่อส่วนอื่นๆ ที่อยู่ลึกเข้าไปของกระเพาะอาหาร เกิดเป็นอาการปวดแสบปวดร้อน และเกิดการอักเสบที่เนื้อเยื่อบริเวณนั้นจนกลายเป็นโรคกระเพาะอาหารในที่สุด

การเกิดโรคกระเพาะอาหารในผู้ป่วยที่ดื่มสุรา สามารถพบได้ทั้งแบบเรื้อรังและเฉียบพลัน อาการที่พบได้ทั่วไปในรายที่มีโรคกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลันคือมีความรู้สึกปวดแสบปวดร้อนบริเวณท้องช่วงบน บางครั้งพบว่า มีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ส่วนโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง ผู้ป่วยมักมีอาการปวดท้องตื้อๆ มีความอยากอาหารลดลง ในรายที่เป็นมากอาจมีเลือดออกในกระเพาะ และกลายเป็นแผลในกระเพาะเรื้อรังต่อไป ทำให้เกิดอาการทุกข์ทรมานเพิ่มยิ่งขึ้น การบำบัดรักษาก็มีความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น และอาจไม่หายเป็นปกติดี หากคุณเริ่มมีอาการดังกล่าว ควรหยุดดื่มสุราโดยเด็ดขาด หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ทานยาลดกรดเคลือบกระเพาะเพื่อช่วยบรรเทาอาการ หากมีอาการมากควรไปพบแพทย์เพื่อทำการบำบัดรักษาต่อไป

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.3.4 สุรากับโรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์ เป็นการอักเสบของข้อที่เกิดขึ้นเฉียบพลันทันทีทันใด อาการเป็นอยู่ประมาณ 5-10 วัน แล้วก็หายไป มีลักษณะเป็นๆ หายๆ และเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จนผู้ป่วยบางรายอาจเกิดเป็นโรคเรื้อรัง และโรคจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ข้อต่างๆ เกิดความเสียหาย มีอาการผิดรูปร่างไป และไม่สามารถใช้งานได้ ข้อที่อักเสบมักบวม แดง กดเจ็บ และปวดมากขึ้นเมื่อขยับข้อหรือลูบสัมผัสเพียงเบาๆ อาการปวดมักรุนแรงฉับพลันทุกข์ทรมานจนเดินลำบาก เดินกะเผลก อาจมีไข้ต่ำๆ ในผู้ป่วยบางราย และส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่เป็นโรคเก๊าท์จะเป็นผู้ชายที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป

โรคเก๊าท์เกิดจากการที่ระดับของกรดยูริกในเลือดสูง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ร่างกายมีกรดยูริกสะสมมากกว่าปกติ เป็นระยะเวลานาน จึงไปตกตะกอนอยู่บริเวณรอบๆ ข้อ หรือภายในข้อทำให้เกิดการอักเสบขึ้น โดยทั่วไป กรดยูริกเองเกิดจากการย่อยสลายสารพิวรีน ซึ่งพบได้ในเนื้อสัตว์ปีก ข้าวสาลี ยอดผัก เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เซี่ยงจี้ เป็นต้น

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ก็จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเก๊าท์ เนื่องจากสุราไปขัดขวางกระบวนการขับกรดยูริกออกจากร่างกาย โดยเฉพาะการดื่มเบียร์ ซึ่งสามารถทำให้เกิดอาการข้ออักเสบได้ทันที เพราะเบียร์มีสารกวาโนซีน (Guano sine) ซึ่งเปลี่ยนสภาพเป็นกรดยูริกในร่างกายได้มาก ดังนั้นการหยุดดื่ม หรือลดการดื่มสุราลง ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ และสามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคไตวาย ซึ่งเป็นโรคแทรกซ้อนของโรคเก๊าท์ได้อีกทางหนึ่งด้วย

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.3.5 สุรากับโรคไต

หน้าที่หลักของไตคือการกรองเลือด นำสารที่ไม่จำเป็นออกนอกร่างกาย รวมถึงควบคุมปริมาณของน้ำและสารอื่นๆ ภายในร่างกาย ด้วยการขับออกทางปัสสาวะ ซึ่งปัสสาวะนั้นจะถูกควบคุมโดยกระเพาะปัสสาวะ กล่าวคือ เมื่อกระเพาะปัสสาวะเต็มก็จะส่งสัญญาณให้มีการขับปัสสาวะออก

การดื่มสุราส่งผลกระทบต่อไตในหลายประเด็นได้แก่ ทำลายเซลล์โดยตรง ทำให้ไตโต เกิดความผิดปกติในการผลิตฮอร์โมนจากไต รวมถึงทำให้เกิดความไม่สมดุลของระดับไอออนในร่างกายซึ่งจะทำให้กระบวนการเผาผลาญอาหารทำงานผิดปกติไป ในกรณีของผู้ที่ดื่มสุราเรื้อรังจนส่งผลกระทบต่อตับ ยังทำให้ไตทำงานลำบากมากขึ้น เนื่องจากการที่ตับมีปัญหา ก็จะส่งผลต่อปริมาณโซเดียมที่จะถูกส่งไปที่ไต จนสามารถเกิดเป็นภาวะไตวายได้

หลายคนยังพบอีกว่าการดื่มสุราทำให้เกิดการปัสสาวะบ่อย ทั้งนี้เนื่องมาจากสุราไปควบคุมการหลั่งของระดับฮอร์โมนเอดีเอช (ADH) ที่ช่วยควบคุมเรื่องของปริมาณปัสสาวะ โดยทำให้น้ำไม่ผ่านเข้าไต แต่ไหลผ่านลงไปที่กระเพาะปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะเต็มเร็วขึ้น จึงเกิดอาการปัสสาวะบ่อย และการที่ร่างกายขับปัสสาวะบ่อยนี้ จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ จึงทำให้มีความเข้มข้นของไอออนบางชนิดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น โซเดียม ซึ่งจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ตัวบวมน้ำ และทำให้เส้นเลือดเกิดการแข็งตัว เกิดอันตรายต่อไต จนอาจเกิดเป็นไตวายได้เช่นกัน

นอกจากนี้ การดื่มสุรายังมีผลทำให้สารบางชนิดมีปริมาณลดลง เช่น แคลเซียม และฟอสเฟต ที่สูญเสียไปกับการขับถ่ายน้ำออกจากร่างกายมากเกินไป สภาวะเช่นนี้อาจทำให้เกิดอาการชัก กล้ามเนื้อหดเกร็ง ซึ่งถ้าหากไปมีผลต่อกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ ก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.3.6 สุรากับโรคปอด

ปอดเป็นอีกหนึ่งอวัยวะที่สุราสามารถทำให้เกิดความเสียหายได้ โดย ดร.มาร์คมอสส์ แห่งมหาวิทยาลัยอิโมรี่ เป็นบุคคลแรกที่ได้ศึกษาอย่างจริงจังเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างสุรากับความเสียหายของปอดไว้ในปี ค.ศ.1990 และนับแต่นั้นมาการศึกษาเรื่องสุรากับผลกระทบต่อปอดก็มากขึ้น

ผู้ที่มีภาวะติดสุรา มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคปอดบวมและโรคระบบทางเดินหายใจล้มเหลวเฉียบพลันได้มากกว่าคนที่ไม่ดื่ม ทั้งนี้เนื่องจากสุราจะไปรบกวนการทำงานของโปรตีนคลอดิน (Claudine proteins) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการกักเก็บอากาศในปอดและกั้นของเหลวไม่ให้ไหลเข้าสู่ปอด ดังนั้นเมื่อการทำงานของโปรตีนคลอดินเสียไป ก็จะทำให้น้ำไหลเข้าสู่ปอดได้ ซึ่งคนปกติที่มีสุขภาพปอดดี หากมีของเหลวไหลเข้าสู่ปอด ปอดก็จะมีการสูบออกได้ในทันทีอย่างง่ายดาย แต่สำหรับคนที่ปอดได้รับความเสียหายหรือติดเชื้อ ปอดจะไม่สามารถสูบน้ำส่วนเกินนี้ออกได้ จึงกลายเป็นโรคปอดบวม หรืออาจเกิดเป็นภาวะระบบทางเดินหายใจล้มเหลวเฉียบพลันได้ในที่สุด ดังนั้นการลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคดังกล่าวนี้ ก็คือการหยุดดื่มสุรานั่นเอง

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.3.7 สุรากับโรคทางระบบภูมิคุ้มกัน

ปัจจัยอย่างหนึ่งที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน แต่อาจไม่ได้เป็นที่รู้จักมากนักคือ ปัจจัยเรื่องการดื่มสุรา จากการศึกษาหลายชิ้นพบว่า การดื่มสุราในปริมาณที่มาก มีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อของร่างกายได้ง่าย เรียกว่า เป็นภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องจากสุรา ซึ่งจะส่งผลเสียต่อเนื่องเกี่ยวโยงไปยังความเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น โรคตับ อาการแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง โรคปอดบวม วัณโรค ภาวะโลหิตเป็นพิษ เยื่อบุช่องท้องอักเสบ ในปอด ผิวหนังอักเสบ และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

โดยในภาวะปกติ ระบบภูมิคุ้มกันจะมีการตรวจตรา แยกแยะประเภทของสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย และทำการกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่จะเป็นอันตรายให้หมดไปจากร่างกายโดยเซลล์เม็ดเลือดขาวประเภทต่างๆ แต่การดื่มสุราจะไปส่งผลต่อกระบวนการและประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีเซลล์เม็ดเลือดขาวออกไปกำจัดเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ได้น้อยลง และมีประสิทธิภาพในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมแย่ลงอีกด้วย ดังนั้น จึงมีเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมต่างๆ อยู่ในร่างกายมากขึ้น และสร้างความเสียหายต่อระบบและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ก่อเกิดเป็นความเจ็บป่วยต่างๆ ได้มากมาย

อาการแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง ก็เป็นอีกภาวะหนึ่งของระบบภูมิคุ้มกันที่เกิดได้จากการดื่มสุราตามที่กล่าวไว้ข้างต้น โดยสุราจะไปทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวเกิดความสับสนในการจำแนกสิ่งแปลกปลอม จึงเกิดการทำลายตัวเอง ทำลายเซลล์ต่างๆ รวมไปถึงอวัยวะหรือระบบประสาท ซึ่งส่วนมากมักเกิดความผิดปกติขึ้นกับตับ แต่ก็มีโอกาสเกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ได้เช่นกัน ซึ่งคนที่เกิดภาวะเหล่านี้ หากยังคงดื่มสุราเรื่อยๆ ต่อไป อาการก็จะยิ่งแย่ลง แต่หากหยุดดื่มสุรา ภาวะเหล่านี้ก็สามารถทุเลาลงได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.3.8 สุรากับภาวะบกพร่องของลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็กคือ อวัยวะที่เชื่อมต่อระหว่างกระเพาะอาหารกับลำไส้ใหญ่ มีความยาวประมาณ 20 ฟุต แบ่งเป็น 3 ส่วนคือ ดูโอดินัม (Duodenum) เจจูนัม (jejunum) และไอเลียม (ileum) น้ำย่อยจากลำไส้เล็กจะช่วยย่อยอาหารที่มาจากกระเพาะอาหารให้เปลี่ยนเป็นหน่วยที่เล็กที่สุด จนสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อไปสร้างเป็นพลังงานต่อไป

การทานอาหารที่มีโภชนาการต่ำ รวมถึงการดื่มสุรา จะทำให้เกิดความเสียหายกับลำไส้เล็ก กล่าวคือ ทำให้เกิดการขาดโฟเลต ส่งผลให้ผนังเซลล์เยื่อบุของลำไส้เล็กเกิดการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้การดูดซึมน้ำ โซเดียม น้ำตาล กรดอะมิโนบางชนิด และกรดไขมันในลำไส้เล็กส่วนเจจูนัมและไอเลียมเกิดขึ้นได้ไม่ดีนัก นอกจากนี้ลำไส้เล็กส่วนดูโอดินัมจะมีการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตและไขมันลดลงอีกด้วย

การดื่มสุราอย่างหนักทำให้เยื่อบุผนังลำไส้เล็กเกิดการอักเสบและมีเลือดไหลได้ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่สุราไปทำความเสียหายโดยตรง หรือสุราอาจไปกระตุ้นให้เกิดการปล่อยสารที่เป็นอันตรายต่อเยื่อบุลำไส้เล็ก เช่น ไซโตคิน ฮีสตามีน ลิวโคตริน เป็นต้น ซึ่งการเกิดบาดแผลเหล่านี้ที่ลำไส้เล็กมีผลทำให้สารพิษต่างๆ สามารถเข้าสู่กระแสเลือดและระบบน้ำเหลือง สร้างความเสียหายต่อไปสู่ตับและอวัยวะส่วนอื่นได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 2.4 สุราทำให้เกิดโรคทางระบบหลอดเลือดและหัวใจ

รหัส 2.4.1 สุรากับโรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม

หัวใจเป็นอวัยวะที่ทำงานหนักอวัยวะหนึ่ง การสูบฉีดเลือดซึ่งมีสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง และอวัยวะสำคัญทั่วร่างกายเป็นหน้าที่โดยตรงของหัวใจ ดังนั้นหัวใจเองก็จำเป็นต้องมีกล้ามเนื้อและหลอดเลือดหัวใจที่แข็งแรง หากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเกิดการอุดตันขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจที่ขาดเลือดส่วนหนึ่งจะหยุดทำงาน ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตตั้งแต่แรก จากภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจไม่เกิดการบีบตัวหรือภาวะหัวใจวายได้

การดื่มสุราเองก็เป็นตัวเร่งให้เกิดความเสี่ยงที่ส่งผลต่อโรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมได้เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น โรคความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อหัวใจต้องรับภาระมากขึ้นในการสูบฉีดเลือด และที่มากกว่านั้น การดื่มสุราก็ส่งผลกระทบโดยตรงต่อกล้ามเนื้อหัวใจเช่นกัน เพราะเมื่อแอลกอฮอล์ปะปนไปกับกระแสเลือดจนเข้าสู่ระบบการทำงานหัวใจได้ ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ก็จะทำลายเซลล์ของกล้ามเนื้อหัวใจ จนเกิดเป็นแผลขึ้นมา ส่งผลให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหัวใจลดลงประสิทธิภาพในการสูบฉีดเลือดจึงลดลงตามไปด้วย

นอกจากนี้ เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจในส่วนที่เสียหายถูกแทนที่ด้วยเซลล์ไขมันก็จะทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจโต เส้นเลือดแดงหลักและเส้นเลือดฝอยที่เป็นตัวนำออกซิเจนและสารอาหารที่จำเป็นเข้าสู่หัวใจก็จะถูกปิดกั้นหรือเกิดลิ่มเลือดได้ง่าย จนทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมหรือภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายตามมา ดังนั้น หากเราสามารถลดความเสี่ยงอันเนื่องมาจากการดื่มสุราได้ ก็จะทำให้เราสามารถลดปัจจัยตั้งต้นอันนำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมได้อีกด้วย

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.4.2 สุรากับโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระยะเริ่มแรก ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ อาจตรวจพบโดยการตรวจเช็คสุขภาพประจำปี หรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น สำหรับรายที่มีอาการจะมีอาการมึนงง ตาพร่ามัว ปวดศีรษะตรงท้ายทอย มักจะปวดตอนตื่นนอน เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย บางรายเลือดกำเดาออกบ่อยๆ อาการดังกล่าวอาจเกิดจากโรคอื่นได้อีกหลายโรค และที่สำคัญที่สุด โรคความดันโลหิตสูงนี้ บางรายอาจไม่มีอาการใดเลยก็ได้ นอกจากตรวจวัดด้วยเครื่องมือแพทย์จึงจะทราบ

การดื่มสุราปริมาณมากมีผลทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ เนื่องจากการดื่มสุราจะไปกระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดได้เร็วและแรงขึ้น ทำให้เกิดความดันสูงในหลอดเลือด นอกจากนี้แล้ว การดื่มสุรายังนำไปสู่โรคทางระบบหลอดเลือดและหัวใจอื่นๆ เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ ซึ่งผลพวงจากโรคต่างๆ เหล่านี้ก็คือ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงนั่นเอง ที่น่ากลัวยิ่งไปกว่านั้นคือภาวะต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้การทำงานของหัวใจเสื่อมลง หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจเกิดภาวะหัวใจวาย ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้โดยเฉียบพลัน

การหลีกเลี่ยงโรคความดันโลหิตสูงสามารถทำได้โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ และงดการดื่มสุราซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.4.3 สุรากับภาวะหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ

ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ เกิดจากการผิดปกติของระบบไฟฟ้าในหัวใจ เนื่องจากมีจุดหรือตำแหน่งบางตำแหน่งในหัวใจที่กำเนิดกระแสไฟฟ้าผิดปกติ หรือมีจุดวงจรลัดไฟฟ้าเล็กๆ ภายในหัวใจ ความผิดปกติดังกล่าวทำให้หัวใจเต้นช้าหรือเร็วผิดปกติ รวมถึงเต้นสะดุด อาการที่พบได้แก่ ใจสั่น หน้ามืด เจ็บหน้าอก อ่อนเพลียไม่มีแรง เป็นลม หมดสติ หรือหัวใจวาย ขึ้นกับอัตราเร็วระยะเวลาที่เกิด รวมทั้งพยาธิสภาพของหัวใจ อาการที่เกิดขึ้น อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความวิตกกังวล หรือกลัวจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้

เป็นที่ทราบกันดีว่าการดื่มสุราจะมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ โดยจะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งสุราเพียงเล็กน้อยทำให้เกิดผลเสียในคนที่เป็นโรคหัวใจเดิมอยู่แล้ว และการดื่มในปริมาณที่สูงจะทำให้เกิดผลกระทบร้ายแรงในระบบหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้ ส่วนคนที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังนั้นเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจห้องบนสั่นพลิ้วได้มาก ยิ่งไปกว่านั้นอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะอาจเป็นการแสดงอาการแรกๆ ของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติจากสุราอีกด้วย

การศึกษาทางระบาดวิทยานั้นพบว่า อุบัติการณ์ของการเสียชีวิตอย่างฉับพลันเพิ่มมากขึ้นในคนที่ดื่มสุราในช่วงอายุ 30-50 ปี ซึ่งสันนิษฐานว่า การเสียชีวิตจากการเต้นผิดปกติของหัวใจ บางทีอาจเกี่ยวกับภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ แมกนีเซียมในเลือดต่ำ หรือแม้กระทั่งผลของสุราโดยตรงเอง

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.4.4 สุรากับภาวะหัวใจล้มเหลว

อาการเริ่มต้นของโรคหัวใจอาจเริ่มต้นด้วยอาการเหนื่อยง่าย (อาจเป็นในขณะพัก หรือเวลาออกแรง) แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก นอนราบไม่ได้เวลากลางคืน อาจต้องลุกขึ้นมาเพื่อช่วยหายใจ ไอ ใจสั่น บวมที่ขา หรือในช่องท้อง หากมีอาการเช่นนี้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้ตับและม้ามโตได้ ถ้าเป็นนานๆ อาจอ่อนเพลีย ไม่มีแรงจนผอมลงได้ จนเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวายได้

ภาวะหัวใจล้มเหลว หรือภาวะหัวใจวาย คือภาวะที่หัวใจไม่สามารถบีบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เพียงพอต่อความต้องการในขณะพัก หรือเมื่อต้องการออกกำลัง เป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นในระยะสุดท้ายของโรคหัวใจทุกชนิด และยังเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคอื่นๆ อีกหลายโรค

การดื่มสุราปริมาณมากมักจะมีผลกระทบต่อหัวใจและหลอดเลือด เช่น การทำงานของหัวใจเสื่อมลง เกิดภาวะความดันเลือดสูง หัวใจเต้นผิดปกติอันเนื่องมาจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตโดยเฉียบพลัน

การมีแอลกอฮอล์ปริมาณสูงและอยู่เป็นระยะเวลานานในร่างกาย จะทำให้การทำงานของหัวใจแย่ลง อีกทั้งยังมีผลต่อการทำงานของหัวใจทั้งในช่วงคลายตัวและช่วงบีบตัว และหากยังดื่มสุราต่อไป มักจะเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว การหยุดดื่มสุราหรือลดปริมาณการดื่มสุราลงจากเดิม สามารถทำให้สภาวะการทำงานของหัวใจที่เสื่อมลงกลับมาดีขึ้นได้ โดยการทำงานของหัวใจอาจจะเริ่มดีขึ้นตั้งแต่ 6 เดือนแรกจนถึง 2-4 ปี

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.4.5 สุรากับโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชายคือ อาการที่อวัยวะเพศไม่แข็งตัวหรือแข็งตัวได้ไม่เพียงพอที่จะมีเพศสัมพันธ์ บางคนอาจจะหลั่งเร็ว หรือมีอาการปวดเวลาหลั่ง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการที่เลือดไปเลี้ยงที่อวัยวะเพศไม่เพียงพอ ซึ่งมาจากสาเหตุที่สำคัญคือ การดื่มสุรา ซึ่งทำให้เกิดปัญหาที่หัวใจและหลอดเลือดโดยตรง จนอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงในส่วนของอวัยวะเพศได้ไม่เต็มที่ และส่งผลต่อการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศตามมาในที่สุด

ผู้มีปัญหาการดื่มสุราบางคนอาจจะเกิดความเข้าใจผิดว่า การดื่มสุราช่วยในการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ แต่ในความเป็นจริงสุราจะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นแค่ในช่วงแรกๆ เท่านั้น แต่จะทิ้งผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดในบริเวณนั้นเอาไว้เป็นวงกว้าง เช่น หลอดเลือดตีบตัน หรือทำให้มีไขมันมาเกาะที่หลอดเลือดจำนวนมาก ยิ่งหากดื่มอย่างต่อเนื่อง ในท้ายที่สุดแล้ว ก็จะทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายได้ จนเกิดเป็นปัญหาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศตามมาในที่สุด

การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศนี้ ผู้ป่วยมักรู้สึกสูญเสียความมั่นใจเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลต่อภาวะจิตใจของผู้ป่วย ผู้ป่วยอาจเกิดอาการซึมเศร้า ดูแลตัวเองน้อยลง ขาดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต ส่งผลกระทบต่อไปในเรื่องของหน้าที่การงาน และสัมพันธภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคู่สมรส ซึ่งอาจลุกลามกลายเป็นปัญหาครอบครัวที่ใหญ่ขึ้นได้

การรักษาเบื้องต้นคือ การลดปัจจัยเสี่ยงให้น้อยที่สุด โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น รับประทานอาหารที่มีกากอาหาร อาหารที่มีไขมันต่ำ ลดเกลือ หยุดดื่มสุรา ร่วมกับการปรับอารมณ์จิตใจให้เป็นปกติ และร่วมกันสร้างบรรยากาศที่ดีของชีวิตคู่ สมรรถภาพทางเพศของคุณก็อาจกลับคืนมาเป็นปกติ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 2.5 สุรากับผู้หญิง

รหัส 2.5.1 สุรากับทารกในครรภ์

เมื่อคุณดื่มสุราในขณะกำลังตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์จะเข้าสู่กระแสเลือดของคุณผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งทารกสามารถเผาผลาญแอลกอฮอล์ช้ากว่า จึงมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าในร่างกายของมารดา โดยแอลกอฮอล์จะไปรบกวนการรับออกซิเจนและสารอาหารสำหรับการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่างๆ ของทารก มีงานวิจัยมากมายที่แสดงถึงผลที่ร้ายแรงจากการที่มารดาดื่มสุราระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญในการสร้างอวัยวะต่างๆ ของทารก

ฟีตอล แอลกอฮอล์ ซินโดรม (Fetal alcohol syndrome หรือ FAS) เป็นกลุ่มอาการความผิดปกติแต่กำเนิดซึ่งเกิดจากการที่มารดาดื่มสุราขณะตั้งครรภ์ ลักษณะอาการที่เกิดกับทารกในครรภ์ ได้แก่

- เด็กตัวเล็ก น้ำหนักน้อย กะโหลกศีรษะเล็ก
- พัฒนาการล่าช้า ปัญญาอ่อน
- ความผิดปกติของอวัยวะ เช่น ใบหน้า หัวใจ ไตและระบบปัสสาวะ อวัยวะเพศ
- มีปัญหากับระบบประสาทส่วนกลาง
- ปัญหาพฤติกรรม

หากคุณกำลังตั้งครรภ์อยู่ หยุดเพิ่มความเสี่ยงให้ลูกในอนาคต โดยหยุดดื่มตั้งแต่วันนี้ นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของตนเองระหว่างตั้งครรภ์ ยังลดความเสี่ยงต่อความผิดปกติที่จะเกิดกับทารกในครรภ์ด้วย

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.5.2 สุรากับความเหี่ยวย่น

การดื่มสุราสามารถส่งผลให้เกิดความเหี่ยวย่นได้ ส่วนหนึ่งคือสุราส่งผลต่อการนอนหลับ คือทำให้เราไม่สามารถนอนหลับได้ตามปกติ พักผ่อนไม่เพียงพอ อีกทั้งยังมีอาการปวดหัวในตอนเช้าอันเนื่องมาจากช่วงของการถอนพิษสุรา จึงทำให้ร่างกายของเราทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ การดื่มสุรายังทำให้เม็ดเลือดมีการเกาะตัวกันเป็นก้อนลิ่มเลือด และกระจายไปตามเส้นเลือดทั่วร่างกายจนไปอุดตันตามเส้นเลือดฝอยต่างๆ และเมื่อเส้นเลือดที่อุดตันไม่สามารถลำเลียงน้ำและสารอาหารได้ ก็จะทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ ส่งผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงระบบผิวหนัง ทำให้ผิวดูไม่เปล่งปลั่ง มีริ้วรอยก่อนวัย ในกรณีที่ร่างกายขาดน้ำเป็นระยะเวลานานๆ อาจจะมีอาการผิวเหลือง ตาเหลืองเกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่า น้ำเป็นตัวการสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความเหี่ยวย่น และการแก่ก่อนวัย ซึ่งการดื่มสุราถือว่าเป็นสาเหตุต้นๆ ที่ทำให้เกิดภาวะขาดน้ำในร่างกาย ดังนั้นวิธีการดูแลตัวเองนอกเหนือการดื่มน้ำมากๆ และทาครีมบำรุงผิว นั่นก็คือการไม่ดื่มสุรา ซึ่งเป็นอีกตัวการหนึ่งที่ทำให้ผิวเหี่ยวย่น และแก่ก่อนวัยนั่นเอง

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.5.3 สุรากับความอ้วน

การดื่มเครื่องดื่มสุรามากเกินไปก็เป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าบางการศึกษาพบว่าแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพสำหรับผู้ที่ดื่มปริมาณปานกลาง โดยได้อธิบายว่าแอลกอฮอล์ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน แต่หากบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะโรคอ้วนได้

โดยทั่วไปคนเราสามารถที่จะรักษาน้ำหนักร่างกายได้หากสามารถเผาผลาญเท่ากับจำนวนของแคลอรีที่รับต่อวัน แต่ถ้าร่างกายไม่สามารถเผาผลาญแคลอรีเท่าที่ได้รับแล้ว ร่างกายจะเริ่มสะสมไขมัน การดื่มสุราในปริมาณที่สูง เช่น เบียร์ ไวน์ หรือวิสกี้ เป็นการเพิ่มแคลอรีให้ร่างกายมากขึ้น ซึ่งเป็นเหตุผลของการเกิดโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน หลายคนไม่ทราบปริมาณแคลอรีในเครื่องดื่ม เช่น 1 แก้วไวน์แดงหรือขาว (3.5 ออนซ์) มีประมาณ 70-75 แคลอรี เบียร์ (12 ออนซ์) มีประมาณ 135-145 แคลอรี และวิสกี้ (1.5 ออนซ์) มี 97 แคลอรี

นอกจากนั้นการดื่มสุราที่มากเกินไปจะช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ดังนั้นผู้ที่ดื่มจึงเพิ่มปริมาณการรับประทานของอาหารในขณะที่ดื่ม ยิ่งหลายคนชอบที่จะดื่มแอลกอฮอล์กับอาหารที่มีไขมันสูง เป็นที่ทราบกันดีว่าไขมันมีจำนวนแคลอรีที่สูง ดังนั้นจึงยิ่งมีส่วนทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 2.6 ผลกระทบอื่นๆ จากสุรา

รหัส 2.6.1 สุราทำให้ความสามารถในการขับขี่ลดลง

อุบัติเหตุจราจรที่มีความรุนแรงและพบบ่อยในปัจจุบัน มักมีความเกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา เนื่องจากการดื่มสุราทำให้ความสามารถในการขับขี่ลดลง คนที่อยู่ในสภาพมึนเมานั้น จะขาดสติและไม่สามารถบังคับตนเองได้ โดยสุราที่ดื่มจะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท ลดความไวของการรู้สึกและการสั่งการของสมอง กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน การมองเห็นผิดไป ไม่สามารถกะหรือกำหนดระยะทางได้ถูกต้อง และไม่สามารถตัดสินใจในเวลาอันรวดเร็วพอที่จะพาให้พ้นจากอุบัติเหตุได้

พ.ร.บ. การจราจรทางบก พ.ศ.2550 ในมาตรา 43(2) บัญญัติว่า ห้ามมิให้ผู้ใดขับขี่รถในขณะเมาสุราหรือเสพของมึนเมาอื่น และมาตรา 160 บัญญัติว่าผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรา 43 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับตั้งแต่ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และให้ศาลสั่งพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ของผู้นั้น มีกำหนดไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่ โดยผู้ที่มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดมากกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะถือว่าเป็นผู้ที่เมาแล้วขับขี่

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.6.2 สุรากับอาชญากรรม

จากรายงานของอธิบดีกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน (2548) พบว่า การดื่มสุรามีความสัมพันธ์กับอาชญากรรม โดยเป็นปัจจัยหลักในการประกอบอาชญากรรมเกี่ยวกับความผิดต่อชีวิตและร่างกาย เนื่องจากผู้ประกอบอาชญากรรมจำนวนมากกว่าครึ่งมีการเสพสุราก่อนที่จะเริ่มการกระทำผิดไม่เกิน 5 ชั่วโมง ฤทธิ์ของสุรามีผลทำให้ขาดสติ จนกระทั่งเกิดปัญหา สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น ซึ่งทำให้ผู้เสียหายส่วนใหญ่อาจเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บสาหัส ทั้งนี้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราบางคนอาจมีการเสพสุราเพื่อย้อมใจ ทำให้มีความใจกล้าในการกระทำผิด ส่งผลทำให้ไม่มีความเกรงกลัวต่อโทษที่จะได้รับ เมื่อประสบกับโอกาสหรือสถานการณ์ที่มีส่วนกระตุ้นจึงเกิดการประกอบอาชญากรรมขึ้นหลังจากที่ดื่มสุราเข้าไปได้ง่าย โดยคดีที่พบมากสุดคือ ชิงทรัพย์ ตามมาด้วยคดีทะเลาะวิวาท ข่มขืน โทรมหญิง ตามลำดับ

ผู้มีปัญหาการดื่มสุราหลายคนยังไม่มีความเข้าใจว่า สุราส่งผลต่อร่างกายตนเองได้อย่างไรบ้าง ทำให้ยังคงดื่มอยู่อย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มปริมาณมากขึ้น และยังมีความเชื่อว่า การดื่มสุราทำให้มีความกล้ามากขึ้นที่จะทำพฤติกรรมต่างๆ โดยไม่ได้ตระหนักว่า นั่นรวมถึงความกล้าที่จะก่อความรุนแรงอันนำไปสู่การเกิดคดีอาชญากรรมด้วยเช่นกัน ดังนั้นการไม่ดื่มสุราจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวคุณเองไม่ให้เป็นทั้งผู้เสียหายและผู้กระทำผิดต่อคนอื่นโดยที่ตัวคุณเองก็ไม่ได้เต็มใจ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.6.3 สุรากับการฆ่าตัวตาย

จากการศึกษาพบว่า ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 9 ใน 10 มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชอย่างใดอย่างหนึ่งขณะทำการฆ่าตัวตาย โดย**มีสาเหตุสำคัญคือ ภาวะซึมเศร้าและการติดสุรา** เป็นต้น โดยที่ปัญหาติดสุราเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายประมาณ 1 ใน 4 โดยเฉพาะผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย ปัญหาชีวิตสมรส และปัญหาในที่ทำงาน ทั้งนี้เนื่องจากการดื่มสุราเป็นทั้งสาเหตุและตัวกระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตาย กล่าวคือ การดื่มสุราไปนานๆ มักทำให้เกิดความเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ และสังคม เกิดปัญหาสุขภาพรุมเร้า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลเสียต่อหน้าที่การงาน รวมถึงมีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ก่อให้เกิดความเครียดสะสม จนเกิดการฆ่าตัวตายได้ นอกจากนี้ ผู้ที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หรือมีความคิดอยากฆ่าตัวตายเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว หากดื่มสุราเข้าไป ฤทธิ์ของสุราจะไปมีผลต่อสมอง ทำให้บุคคลนั้นขาดสติยับยั้ง และสามารถฆ่าตัวตายได้สำเร็จ

อย่างไรก็ตามทั้งตัวผู้มีปัญหาการดื่มสุราเอง และบุคคลใกล้ชิด ควรสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้มีปัญหาการดื่มสุรา เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างสามารถเป็นสัญญาณเตือนบอกถึงความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายได้ เช่น การแสดงออกให้เห็นว่ามีอารมณ์ซึมเศร้า การบ่นถึงเรื่องอารมณ์เบื่อหน่าย เซ็ง เศร้าสร้อย การพูดถึงชีวิตในทางที่หมดหวัง ท้อแท้ หมดกำลังใจ การสงสัยในชีวิตว่ามนุษย์เกิดมาทำไม ทำไมชีวิตถึงมีแต่ความทุกข์ การบ่นเบื่อปัญหาชีวิต อยากตายให้รู้แล้วรู้รอด การพูดฝากฝังครอบครัว ลูกเมียกับคนอื่น เป็นต้น ซึ่งหากพบเห็นบุคคลเหล่านี้ อาจช่วยเหลือเบื้องต้นได้โดยการเข้าไปพูดคุย ให้กำลังใจ ไม่ตำหนิติเตียน ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า หรือจูงใจและแนะนำให้ไปพบจิตแพทย์ เพื่อรับการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 2.6.4 สุรากับความรุนแรง

สุราเป็นสารเสพติดที่ไม่เพียงแต่จะบ่อนทำลายสุขภาพร่างกาย และจิตใจของผู้มีปัญหาการดื่มสุราเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อบุคคลซึ่งอยู่รอบข้างอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการทำให้เกิดความเครียดกับบุคคลในครอบครัว การเกิดโรคภัยจากความเครียดอับอาย เสียการเสียงาน เสียเงินทองไปกับการชำระหนี้สินที่เกิดจากการดื่มสุรารวมถึงเรื่องของการกระทำความรุนแรง

การดื่มสุรานับเป็นสาเหตุหลักที่นำมาสู่การกระทำรุนแรง โดยเฉพาะในเด็กและผู้หญิง จากข้อมูลของศูนย์พึ่งได้ กระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีเด็กและผู้หญิงถูกกระทำความรุนแรงจากสุรา โดยเฉลี่ยวันละ 63 คน หรือชั่วโมงละ 3 คน นอกจากนี้ผลการวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิงยังพบอีกว่า 70% ของผู้ชายที่ดื่มสุรานั้นมักจะนำความรุนแรงมาสู่ครอบครัว

สาเหตุที่การดื่มสุรานำไปสู่ความรุนแรง เนื่องมาจากสุราจะไปมีผลกับสมองของผู้ที่ดื่ม โดยจะไปมีฤทธิ์กดสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวกับการคิด การตัดสินใจ การใช้เหตุผล ทำให้ผู้ที่ดื่มขาดการยับยั้งชั่งใจ ใช้เหตุใช้ผลได้ไม่ดีนัก ไม่รับรู้ว่าสิ่งใดผิดหรือถูกบวกกับสุราทำให้เกิดความรู้สึกคึกคะนองและก้าวร้าว ดังนั้นการกระทำความรุนแรงจึงเกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่รอบข้างได้ง่าย ทั้งการทำร้ายร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ และทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดหยาบคาย บั่นทอนความรู้สึก

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบที่ 3

วิธีการเลิกสุรา

กรอบย่อยที่ 3.1 การเลิกสุราด้วยตนเอง

รหัส 3.1.1 การหยุดดื่มโดยทันที (หักดิบ)

การหยุดดื่มสุราโดยทันทีเหมาะสำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก เป็นต้น และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น อาการชักกระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สมองสับสน หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น

ผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่หยุดดื่มโดยทันที ควรติดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะในช่วง 3 วันแรก หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิดกระสับกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัดในการถอนพิษสุรา โดยผู้ที่เลิกดื่มในช่วงเริ่มต้น ควรปฏิบัติตนดังนี้

- รับประทานอาหารให้เพียงพอ
- จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน
- รับประทานวิตามิน B1-6-12 ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- พยายามทำกิจกรรมที่สร้างความสุขใจ ไม่ปล่อยให้ตนเองว่าง ผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรี เล่นกีฬาเบาๆ ทำงานศิลปะ เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือตัวกระตุ้นเร้าให้อยากดื่ม เช่น ร้านขายสุรา เพื่อนที่ดื่ม เป็นต้น
- บอกกับบุคคลในครอบครัวและคนใกล้ชิดว่าตนเองกำลังเลิกสุรา ช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วย
- ปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนดื่มว่า ตนเองกำลังมีปัญหาโรคตับ หมอสั่งให้งดการดื่ม
- หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ด้วย ควรควบคุมปริมาณบุหรี่ที่สูบไม่ให้เพิ่มมากขึ้น หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เป็นทางออก

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.1.2 การลดปริมาณ

การดื่มสุราลดลง จะทำให้สุขภาพดีขึ้น ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ก็ลดลงตาม และอาจเป็นอีกหนทางหนึ่งในการหยุดดื่มสุราอย่างเด็ดขาดต่อไป อย่างไรก็ตาม ไม่มีปริมาณการดื่มใดที่ไม่เสี่ยง และผู้ที่ติดสุรามักจะไม่ประสบความสำเร็จในการลดปริมาณการดื่มลง การหยุดดื่มสุราทั้งหมดจะทำให้ประสบความสำเร็จในการเลิกระยะยาวมากกว่า

วิธีการลดปริมาณการดื่มให้สำเร็จ มีแนวทางดังต่อไปนี้

- กำหนด และจำกัดปริมาณที่จะดื่ม
- ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้กระหายน้ำ จนต้องดื่มบ่อยขึ้น
- เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น ดื่มเบียร์แทนสุรา หรือไวน์ เป็นต้น
- ดื่มแบบผสมให้เจือจาง เพื่อลดความเข้มข้นของแอลกอฮอล์
- ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มสุรา
- ทำกิจกรรมที่ให้ความสุขใจอย่างอื่นทดแทน เช่น ดนตรี เล่นกีฬา งานศิลปะ งานอดิเรกต่างๆ ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เคยดื่มเป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน แต่พบปะหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่ดื่มแทน
- หากถูกชักชวนให้ดื่ม ให้ปฏิเสธโดยตรงว่า “มีปัญหาสุขภาพ หมอสั่งไม่ให้ดื่ม”
- ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะหลังดื่มสุรา
- งดการดื่ม เมื่อมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น และไม่ควรดื่มสุราเมื่อมีการทานยาทุกชนิด
- หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราไม่ประสบความสำเร็จในการลดปริมาณการดื่มลง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับความช่วยเหลือต่อไป

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 3.2 การเลิกสุราโดยพบแพทย์

รหัส 3.2.1 สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับการพบแพทย์

1. **แผนกที่ช่วยเหลือเรื่องการบำบัดผู้ติดสุรา** คือแผนกจิตเวช หรือแผนกอื่นๆ ที่รับบำบัดรักษา เช่น เวชศาสตร์ครอบครัว คลินิกยาเสพติด หรือศูนย์ซับน้ำตา เป็นต้น ซึ่งสามารถเข้ารับบริการได้ตามศูนย์บำบัดสุราและสารเสพติดตามภูมิภาคต่างๆ สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลของรัฐที่มีแผนกจิตเวช หรือแผนกดังกล่าว ซึ่งโรงพยาบาลประจำจังหวัดโดยส่วนใหญ่มักมีจิตแพทย์คอยให้ความช่วยเหลืออยู่

2. **เอกสารที่ต้องเตรียมไป** ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน บัตรประจำตัวผู้ป่วย บัตรแสดงสิทธิการรักษา โดยผู้ติดสุราสามารถขอใช้สิทธิเบิกจ่าย หรือลดหย่อนค่ารักษาพยาบาล ตามสิทธิการรักษาที่ตนมีได้ เช่น สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม สวัสดิการข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ เป็นต้น ซึ่งสามารถตรวจสอบการใช้สิทธิ์ได้โดยสอบถามจากทางโรงพยาบาลที่ต้องการเข้าบำบัดรักษา

3. **ขั้นตอนการพบแพทย์ มีดังนี้**

- เตรียมเอกสารที่ต้องใช้ติดต่อกับทางโรงพยาบาลให้ครบถ้วน
- ไปยังสถานพยาบาล หรือโรงพยาบาลที่มีการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุรา
- ติดต่อทางเคาน์เตอร์ที่ทำบัตร หรือแผนกเวชระเบียนผู้ป่วยนอก (OPD) ว่าต้องการมารับการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุรา โดยอาจเน้นว่าต้องการรับการรักษา หรือขอคำปรึกษาจากจิตแพทย์
- ทางโรงพยาบาลจะส่งไปที่แผนกจิตเวช หรือแผนกอื่นๆ ที่รับบำบัดรักษา
- เมื่อพบแพทย์แล้วให้เล่ารายละเอียดต่างๆ ของพฤติกรรมการดื่ม อาการต่างๆ ฯลฯ โดยให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่แพทย์ เพื่อที่จะได้รับการวินิจฉัย และบำบัดรักษาที่เหมาะสมต่อไป
- หากผู้ป่วยยังไม่ไปพบแพทย์ ญาติสามารถไปรับคำปรึกษาก่อนได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.2.2 ขั้นตอนการบำบัดเพื่อเลิกสุรา

ขั้นตอนการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุรามีทั้งหมด 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการบำบัด** ในขั้นนี้ แพทย์จะทำการตรวจประเมินสุขภาพ ให้ความรู้ จูงใจผู้ป่วยให้เลิกสุรา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัด

2. **ขั้นถอนพิษสุรา** ในขั้นนี้เป็นการช่วยผู้ป่วยหยุดสุราเบื้องต้น ช่วยบรรเทาอาการถอนโดยให้ยาชดเชย และป้องกันอาการถอนรุนแรง ใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ในบางรายแพทย์อาจจำเป็นต้องรับผู้ป่วยเข้าถอนพิษในโรงพยาบาล เพื่อติดตามอาการใกล้ชิด และให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

3. **ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ** ในขั้นนี้เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยหยุดสุราต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้ป่วยทนต่ออาการอยากสุราได้ ดำรงชีวิตโดยไม่กลับไปดื่มสุรา ปรับตัวกับครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้ อาจบำบัดเป็นแบบผู้ป่วยนอกหรือผู้ป่วยใน ระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน

4. **ขั้นติดตามผล** ในขั้นนี้เป็นการติดตามผลการบำบัดรักษาฟื้นฟู และช่วยเหลือให้ผู้ป่วยมีวิถีชีวิตปกติและหยุดสุราได้อย่างต่อเนื่อง ระยะเวลาประมาณ 1-2 ปี

การบำบัดรักษาที่ได้ผลดีขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ ผู้ป่วยมีแรงจูงใจในการเลิกสุราโดยเด็ดขาด ผู้ป่วยมารับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง ครอบครัวให้การสนับสนุนและร่วมมือกับแพทย์ ไม่มีอาการทางจิตเวชรุนแรงแทรกซ้อน เป็นต้น

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.2.3 การฟื้นฟูสมรรถภาพ

การบำบัดในขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นการบำบัดในช่วงหลังจากการถอนพิษสุรา ผู้ป่วยสามารถหยุดสุราเบื้องต้นได้แล้ว และไม่มีอาการถอนพิษสุรา สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นพอที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ การฟื้นฟูสมรรถภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถทนต่ออาการอยากสุรา มีวิถีชีวิตที่สมดุลโดยปลอดจากสุรา สามารถปรับตัวกับครอบครัวและสังคมได้ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน

โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อช่วยเลิกสุรามีหลายรูปแบบ เช่น รูปแบบผู้ป่วยนอกคือ เป็นการพบแพทย์และรับยามารับประทานที่บ้าน หรือรูปแบบผู้ป่วยในคือ ผู้ป่วยต้องเข้าอยู่เป็นผู้ป่วยในสถานพยาบาล โดยโปรแกรมต่างๆ นั้นอาจกระทำในลักษณะการบำบัดกับผู้ป่วยเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม โดยญาติอาจจำเป็นต้องเข้าร่วมด้วยในบางชั่วโมงของการบำบัด

เนื้อหาที่สำคัญในโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อเลิกสุรา ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคติดสุรา การเสริมสร้างแรงจูงใจให้เลิกสุราโดยเด็ดขาด การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การผ่อนคลายความเครียด การป้องกันการเสพติดซ้ำ การฝึกทักษะที่จำเป็นในการเลิกสุรา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สมดุล การให้คำปรึกษาแก่ครอบครัว เป็นต้น

ปัจจัยที่ทำให้เลิกสุราได้สำเร็จ ได้แก่ ผู้ป่วยมีความตั้งใจเลิกสุราโดยเด็ดขาด ผู้ป่วยเข้าร่วมโปรแกรมได้ครบตามกำหนด ครอบครัวให้โอกาส และสนับสนุน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.2.4 รูปแบบการบำบัด

การบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุรานั้นมีอยู่ด้วยกันหลากหลายรูปแบบ โดยส่วนใหญ่ได้แก่ การรักษาด้วยยา และการใช้จิตสังคมบำบัด **การรักษาด้วยยา** เป็นกระบวนการทางเภสัชบำบัด ที่ได้ผสมผสานเอาการให้คำปรึกษาและการปรับพฤติกรรมเข้ามาร่วมด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดความครอบคลุมในการบำบัดรักษา เพราะนอกจากจะใช้กระบวนการทางคลินิกแล้ว ยังมีการช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงในผู้ป่วยแต่ละคน ส่วน**จิตสังคมบำบัด**นั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการบำบัดทางจิตใจ และการเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตในสังคมโดยปราศจากสุรา รวมถึงการที่ผู้ป่วยและคนใกล้ชิด เรียนรู้ที่ปฏิบัติต่อกันไปในทางที่จะส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถเลิกสุราได้สำเร็จ การบำบัดทางจิตสังคมมีหลายประเภท ได้แก่ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ พฤติกรรมบำบัดในคู่สมรส การบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การบำบัดผู้ป่วยหนึ่งคนอาจใช้การบำบัดหลายรูปแบบควบคู่กันไปเพื่อให้ได้ผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยจะจัดรวมอยู่ในโปรแกรมการบำบัดรักษา ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะแล้วแต่ความสะดวกและความรุนแรงของอาการผู้ป่วย ตัวอย่างเช่น

1. **การรักษาแบบผู้ป่วยนอก** เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สะดวกที่จะเข้าบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยใน และต้องไม่มีโรคทางกายหรือทางจิตเวชร่วมด้วย

2. **การรักษาแบบผู้ป่วยใน** เหมาะสำหรับผู้ที่มีโรคทางกายหรือทางจิตเวชแทรกซ้อน ผู้ป่วยที่ต้องการถอนพิษสุราในโรงพยาบาล หรือมีอาการถอนพิษสุรารุนแรง ผู้ป่วยที่ต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพต่อเนื่องหลังจากการถอนพิษสุรา หรือผู้ป่วยที่ไม่มีการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอ

3. **โปรแกรมเลิกสุรา 28 วัน** เป็นโปรแกรมการบำบัดฟื้นฟู เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ต้องการพักอาศัยในสถานที่ซึ่งปลอดจากสุรา มีสภาพแวดล้อมที่ดี โดยต้องอาศัยอยู่ที่สถานบำบัดนั้นๆ ตลอดช่วงของโปรแกรมการบำบัด (ตามมาตรฐานคือ 28 วัน) โดยจะมีการทำกลุ่มจิตบำบัด การบำบัดรายบุคคล และอื่นๆ ซึ่งบางแห่งจะมีทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญประจำอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อคอยดูแลผู้ป่วยซึ่งอาจมีอาการถอนพิษสุราเกิดขึ้น

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 3.3 ตอบข้อสงสัยเรื่องการเลิกสุรา

รหัส 3.3.1 ยาเบื่อเหล้าช่วยได้จริงไหม

หากถามว่ายาเบื่อเหล้าช่วยได้จริงไหม คำตอบคือต้องดูที่ความตั้งใจเลิกสุราและอาการของผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ยาเบื่อเหล้าหากกินเข้าไปและไม่ดื่มสุรา ร่างกายก็จะเป็นปกติ ไม่เกิดผลเสียใดๆ แต่หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้ทานยาเบื่อเหล้าแล้วไปดื่มสุรา ด้วยฤทธิ์ของยาบวกกับแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายของผู้มีปัญหาการดื่มสุราเกิดภาวะที่เป็นพิษขึ้น ได้แก่ อาการคลื่นไส้อาเจียน หน้าแดง ตัวแดง ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลมหมดสติได้ กรณีที่มีอาการรุนแรงมาก อาจเป็นอันตรายถึงขั้นทำให้ความดันโลหิตต่ำ และหัวใจหยุดเต้นได้ ยาเบื่อเหล้าจึงไม่ใช่ยาที่ช่วยให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราอยากเลิก แต่เป็นยาที่ใช้กินเพื่อเตือนใจไม่ให้ดื่มสุรานั่นเอง ดังนั้นยาเบื่อเหล้าจึงเหมาะสำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่ตั้งใจอยากจะเลิกจริงๆ ไม่มีอาการถอนพิษสุรา หรือมีอาการถอนพิษสุราแต่ไม่มากนัก แต่ไม่เหมาะกับผู้มีปัญหาการดื่มสุราซึ่งไม่ต้องการเลิกสุรา มีภาวะติดสุรา หรือมีอาการถอนพิษสุราเนื่องจากมีโอกาสสูงที่จะหักห้ามใจตนเองไม่ได้ แล้วไปดื่มสุรา ส่งผลให้เกิดอันตรายได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ายาเบื่อเหล้าจะมีขายตามร้านขายยาทั่วไป แต่ยาที่เหมาะสมและปลอดภัยมากที่สุดคือยาที่ได้รับจากแพทย์ ดังนั้นหากต้องการที่จะได้ยา ควรพบจิตแพทย์ เพื่อตรวจประเมินระดับอาการ แพทย์จึงจะจ่ายยาให้ในขนาดยาที่เหมาะสม หรือหากจิตแพทย์เห็นว่ามียาตัวอื่นที่เหมาะสมกับอาการของผู้มีปัญหาการดื่มสุรามากกว่า ก็จะจ่ายยาให้ตามสมควรกับอาการ ซึ่งการรับยาจากจิตแพทย์ถือว่าปลอดภัยที่สุด และเพิ่มโอกาสสูงที่จะทำให้สามารถเลิกสุราได้สำเร็จ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.3.2 เหตุผลที่ต้องเข้ารักษาในแผนกจิตเวชหรือยาเสพติด

การติดสุรา เกิดจากการที่ผู้มีปัญหาการดื่มสุราเริ่มดื่มสุราด้วยเหตุผลบางประการ เช่น เข้าสังคม คลายเครียด หรืออื่นๆ โดยเมื่อดื่มไปนานๆ สุราจะไปมีผลต่อสมองทำให้เกิดการเสพติด จนท้ายที่สุดแล้ว ผู้มีปัญหาการดื่มสุราจะมีอารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติไป เช่น หงุดหงิด ก้าวร้าว มือสั่น นอนไม่หลับ เวลาที่ไม่ได้ดื่มบางคนอาการรุนแรงถึงขั้นชัก ประสาทหลอน สับสนเพ้อคลั่ง ซึ่งสร้างความทุกข์ทรมานและเสี่ยงต่ออันตรายถึงแก่ชีวิต อีกทั้งยังผลส่งกระทบอย่างมากต่อเรื่องของสุขภาพการงาน หรือสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ ภาวะติดสุราจึงถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มของความผิดปกติทางจิตเวช ในกลุ่มความผิดปกติของพฤติกรรมดื่มสุราตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ระบบดีเอสเอ็ม โฟร์ (DSM IV)

ดังนั้นการบำบัดเพื่อเลิกสุราจึงจำเป็นต้องเข้ารับบริการจากแผนกจิตเวชหรือแผนกยาเสพติด โดยมีจิตแพทย์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นผู้ให้การบำบัดรักษา โดยจิตแพทย์จะมีรูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดสุราที่เฉพาะเจาะจง และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยในผู้ติดสุราสามารถหยุดดื่มได้อย่างปลอดภัย ไม่ทุกข์ทรมาน รวมถึงมีโอกาสประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มสูง

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.3.3 รักษาแบบผู้ป่วยในกับผู้ป่วยนอกแตกต่างกันอย่างไร

การบำบัดรักษาผู้ติดสุรา หากแบ่งอย่างกว้างๆ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ เป็นผู้ป่วยใน กับผู้ป่วยนอก ซึ่งแต่ละแบบมีลักษณะการรักษาที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. **ผู้ป่วยใน** เป็นการบำบัดรักษาโดยผู้ป่วยจะต้องเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ซึ่งจะมีทีมแพทย์คอยให้ความช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด การรักษารูปแบบนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยติดสุราที่มีโรคทางกายและจิตเวชแทรกซ้อน ผู้ป่วยที่ต้องการถอนพิษสุราในโรงพยาบาล ผู้ป่วยที่ต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพต่อเนื่องหลังการถอนพิษ หรือผู้ป่วยที่ไม่มีการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอ

2. **ผู้ป่วยนอก** เป็นการบำบัดรักษา โดยผู้ป่วยไม่ต้องเข้าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล สามารถไปกลับบ้านได้ เพียงแค่มาเข้ารับการบำบัดรักษาตามที่แพทย์นัด การรักษารูปแบบนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีโรคทางกายและจิตเวชแทรกซ้อน และมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดี แต่ปัญหาที่มักจะพบบ่อย คือ ผู้ป่วยมักหยุดเข้าร่วมโปรแกรมก่อนกำหนด (dropout) จึงทำให้ผู้ป่วยมักไม่ประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการบำบัดในรูปแบบใด สิ่งที่สำคัญคือ ผู้ป่วยต้องเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการดูแลตัวเอง การตระหนักถึงเป้าหมายที่จะหยุดดื่ม หมั่นเติมความหวัง กำลังใจ นอกจากนี้การมีแรงสนับสนุน และแรงใจจากคนใกล้ชิด ก็จะยิ่งทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มมากยิ่งขึ้น

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.3.4 บำบัดแล้วเลิกสุราได้จริงไหม

การดื่มสุราสามารถส่งผลต่อผู้ที่ดื่มสุราและคนรอบข้างได้หลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม หน้าที่การงาน เศรษฐกิจ รวมถึงปัญหาทางด้านกฎหมาย ซึ่งผลกระทบเหล่านี้อาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราตัดสินใจไปบำบัดรักษา หรือคนรอบข้างพาผู้มีปัญหาการดื่มสุราไปบำบัดรักษาในสถานพยาบาลต่างๆ ซึ่งหลายครั้งพบว่า ผู้มีปัญหาการดื่มสุราบางคนสามารถเลิกสุราได้สำเร็จ แต่ขณะเดียวกันก็ยังมีหลายคนที่ออกมาแล้วยังดื่มเหมือนเดิม ดังนั้นแล้ว การบำบัดรักษาสามารถช่วยเหลือได้จริงหรือไม่

การที่ผู้มีปัญหาการดื่มสุราจะสามารถเลิกสุราได้สำเร็จหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยดังนี้

- ผู้มีปัญหาการดื่มสุรามีความตั้งใจเลิกสุราโดยเด็ดขาด
- ผู้มีปัญหาการดื่มสุราเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดรักษาได้ครบตามกำหนด
- ครอบครัวให้โอกาสและสนับสนุนร่วมกับแพทย์

จะเห็นได้ว่า การบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง ที่มีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเลิกสุรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกสุราและเข้าร่วมการบำบัดอย่างต่อเนื่อง หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราไม่พร้อมที่จะบำบัดรักษา ก็อาจทำให้กระบวนการรักษาเป็นไปได้ช้า หรือเมื่อสิ้นสุดกระบวนการรักษาลง ก็มีความเสี่ยงที่จะกลับไปดื่มซ้ำได้

และท้ายที่สุด การที่ครอบครัวคอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ และสนับสนุนให้เกิดการหยุดดื่ม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุรามีกำลังใจที่จะต่อสู้จนสามารถเลิกสุราได้สำเร็จ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.3.5 ทำไมบำบัดตั้งหลายครั้งยังไม่หายอีก

โดยส่วนใหญ่แล้วสาเหตุที่ผู้มีปัญหาการดื่มสุราผ่านการพบแพทย์หรือบำบัดรักษาแล้ว แต่ไม่สำเร็จ อาจมีได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน ดังนี้

1. **ผู้มีปัญหาการดื่มสุราไม่พร้อมที่จะเลิก** ไม่เต็มใจ หรือถูกบังคับให้เลิก ซึ่งความไม่พร้อมนี้เป็นอุปสรรคขัดขวางการบำบัดรักษา ผู้มีปัญหาการดื่มสุราอาจรู้สึกไม่พอใจ หรือต่อต้านการบำบัด ดังนั้นการเข้าบำบัดรักษาโดยที่ผู้มีปัญหาการดื่มสุรามีแรงจูงใจที่จะบำบัดด้วยตนเอง จะเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เขามีโอกาสเลิกสุราได้สำเร็จ

2. **สภาพแวดล้อมหลังกลับจากการบำบัดรักษา** เช่น มีเพื่อนชวนดื่ม บ้านเป็นร้านขายของชำซึ่งขายสุราร่วมด้วย หรือมีการตั้งวงดื่มสุราบริเวณแถวบ้าน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการอยากดื่ม อย่างไรก็ตาม พึงตระหนักว่า จิตใจที่เข้มแข็ง เป้าหมายที่ชัดเจน และการฝึกฝนที่จะรู้จักหลีกเลี่ยงและปฏิเสธ จะนำพามาซึ่งความสำเร็จ นอกจากนี้ อาจหาตัวช่วยเพิ่มเติม เช่น พูดคุยกับเพื่อนที่ไม่ดื่ม หากิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจที่จะดื่ม เป็นต้น

3. **คิดประมาทว่าดื่มเพียงนิดเดียวไม่น่าเป็นอะไร** ซึ่งในความเป็นจริง แม้ว่าจะเลิกสุราได้หลายเดือน แต่ช่วง 6 เดือนแรกของการหยุดดื่ม ผู้มีปัญหาการดื่มสุรายังมีภาวะ **"สมองไวต่อสุรา"** อยู่ ดังนั้น การดื่มสุราแม้เพียงเล็กน้อยก็จะสามารถกระตุ้นสมอง ทำให้อยากดื่มต่อเนื่อง และกลับมาดื่มซ้ำในที่สุด

4. **การเข้ารับการบำบัดไม่ครบตามกระบวนการบำบัด** กล่าวคือ หลายคนออกจากการบำบัดกลางคัน หลายคนเห็นว่าอาการดีขึ้นจึงขอออกจากการบำบัด หลายคนไม่ไปตามที่แพทย์นัด สาเหตุเหล่านี้ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเลิกสุราไม่ประสบความสำเร็จ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.3.6 ไม่ดื่มสุราแล้วนอนไม่หลับ จะทำอย่างไร

ผู้มีปัญหาการดื่มสุราหลายรายมักพบว่า การไม่ดื่มสุราทำให้มีอาการนอนไม่หลับ สาเหตุเป็นเพราะพฤติกรรมการดื่มที่ผ่านมาทำให้สมองเกิดภาวะเสพติดสุราขึ้น เมื่อไม่ได้ดื่มสมองจึงเกิดการกระตุ้นให้เกิดเป็นอาการถอนพิษสุรา โดยอาการนอนไม่หลับก็คือหนึ่งในอาการถอนพิษสุราเหล่านั้น ซึ่งสร้างความทรมานให้กับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา และเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราหลายคนไม่สามารถหยุดดื่มได้

ข้อปฏิบัติเมื่อนอนไม่หลับสำหรับผู้ที่หยุดดื่มสุรา มีดังนี้

- ออกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น ไม่ควรออกกำลังกายเมื่อใกล้เวลาเข้านอน 3 ชม.
- งดชา กาแฟ หลัง 14.00 น.
- ไม่ดื่มน้ำ หรือทานอาหารมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ด
- ไม่หลับในตอนบ่าย เพราะจะส่งผลให้การนอนในกลางคืนไม่มีประสิทธิภาพ
- นอนในห้องที่มีอุณหภูมิพอเหมาะ โล่ง อากาศถ่ายเทได้ดี
- ไม่ควรทำงานในห้องนอน ไม่ควรเอาโทรทัศน์และโทรศัพท์ไว้ในห้องนอน เมื่อหลับแล้ว ไม่ควรปลุกถ้าไม่จำเป็น
- เมื่อเข้านอนแล้ว 30 นาทียังไม่หลับ ให้ลุกออกจากเตียง และหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เช่น สวดมนต์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเบาๆ ฟังเพลงเบาๆ หรืออาบน้ำอุ่น
- ฝึกสมาธิ สวดมนต์ การปฏิบัติธรรม เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
- เข้านอนให้เป็นเวลา
- หากนอนไม่หลับติดต่อกันเกิน 1 เดือน ให้รีบปรึกษาแพทย์ อย่างไรก็ตาม คุณอาจไม่ต้องรอจนอ่อนเพลียหรือร่างกายทรุดโทรมนานเป็นเดือนแล้วจึงไปพบแพทย์ แต่เพียงคุณมีอาการนอนไม่หลับมากกว่า 7 วัน ก็เป็นสัญญาณเตือนได้ว่าคุณควรปรึกษาแพทย์เพื่อสุขภาพของคุณเองได้แล้ว
- หยุดดื่มสุราอย่างต่อเนื่อง เพื่อตัดต้นเหตุของวงจรที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.3.7 อยากเลิกสุรา แต่กลัวเสียเพื่อน จะทำอย่างไร

สำหรับผู้ที่ต้องการหยุดดื่มสุรา แต่ยังกังวลเรื่องเพื่อนอยู่ ให้ตระหนักในเรื่องดังต่อนี้

1. นึกถึงเป้าหมายในการหยุดดื่มของตน ว่าเราหยุดดื่มเพื่ออะไร เพื่อใคร จะมีผลอย่างไรหากเราหยุดดื่ม การดื่มต่อไปจะส่งผลเสียกับเราอย่างไรบ้าง แล้วให้มุ่งมั่นในเป้าหมายที่จะหยุดดื่มของตน

2. รู้เท่าทันว่า ปัจจัยเรื่องเพื่อนเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อเป้าหมายของเรา การอยู่ในวงสุรา การเห็นเพื่อนดื่ม จะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เราอยากดื่มและกลับไปดื่ม ดังนั้น เราจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เหล่านี้ ซึ่งการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเพื่อนในตอนนี้ ไม่ได้หมายความว่าให้เราเลิกคบเพื่อน แต่ให้ปฏิเสธในช่วงแรกของการหยุดดื่มอย่างน้อยประมาณ 6 เดือน โดยให้เราสามารถควบคุมความรู้สึกอยากดื่มได้ แล้วหลังจากนั้นหากต้องพบเพื่อน หรือเข้าสังคมก็อาจทำได้ แต่ก็ต้องมีวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มต่อไป

สำหรับการปฏิเสธเพื่อนอาจใช้วิธีดังตัวอย่างต่อไปนี้ คือ แจ้งว่าตนเองป่วยเนื่องจากสุรา และแพทย์ห้ามดื่มมิฉะนั้นจะส่งผลอันตรายต่อร่างกาย มีธุระทางบ้านหรือธุระที่อื่นต่อ ต้องรีบกลับไปทำ หรือภรรยาให้รีบกลับ แจ้งไปตามตรงว่าเราต้องการจะหยุดดื่ม

3. ในกรณีที่จำเป็นต้องอยู่ร่วมวงสุรา และเราสามารถควบคุมการดื่มได้แล้ว ให้เรายืนยันกับเพื่อนในเจตนาที่จะไม่ดื่มสุรา โดยอาจสั่งเป็นเครื่องดื่มชนิดอื่นแทน เช่น น้ำเปล่า น้ำผลไม้ น้ำอัดลม เป็นต้น และทานข้าวให้อิ่มก่อนเข้าร่วมวง

ท้ายที่สุดแล้ว ผู้ที่จะกุมชะตาในอนาคตของเราว่าจะเป็นอย่างไร จะดีหรือจะร้ายก็**ขึ้นอยู่กับเรา** ไม่มีใครคนไหนมาป่วยแทนตัวเราได้หากเรายังคงดื่มอยู่ ไม่มีใครรับผิดชอบครอบครัวของเราได้หากเกิดปัญหา เราเป็นคนเดียวเท่านั้นที่จะต้องรับในสิ่งที่เรากระทำในวันนี้ ดังนั้น อยู่ที่คุณแล้วว่าจะเลือกทางเดินไหนให้กับชีวิต

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.3.8 เลิกสุราอยู่ที่ใจใช่หรือไม่

การดื่มสุราต่อเนื่องมายาวนานหลายปี จะทำให้สมองของผู้มีปัญหาการดื่มสุราเกิดการเสพติด สมองจะดื้อต่อสุรา ต้องดื่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ความสุขเท่าเดิม หากหยุดดื่มหรือลดปริมาณการดื่มลง ก็มักมีอาการถอนพิษสุราตามมา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น ประสาทตื่นตัว ประสาทหลอน หูแว่ว คิดหลงผิดไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการลมชัก ก็ยิ่งเสี่ยงที่จะมีอาการสมองสับสน

เป็นเรื่องจริงที่ **"ความตั้งใจ"** เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การหยุดดื่มนั้นสำเร็จ ทั้งการหยุดดื่มด้วยตัวเอง และการเข้าบำบัดรักษาในสถานพยาบาล แต่สำหรับผู้ที่มีอาการถอนพิษสุราดังกล่าวร่วมด้วย การหยุดดื่มสุราด้วยใจอาจไม่เพียงพอ ความทรมานจากอาการถอนพิษสุราอาจเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราทนต่อความทรมานไม่ไหว และกลับมาดื่มสุราต่อไป การบำบัดรักษาเพื่อถอนพิษสุราจึงเป็นอีกทางเลือกที่จะช่วยรักษาเพื่อบรรเทาอาการ และป้องกันอาการถอนพิษสุรา โดยแพทย์จะให้ยาชดเชย จนพ้นระยะที่ถอนรุนแรงไปจนปลอดภัย ระยะเวลาการรักษาประมาณ 7-14 วัน

ดังนั้นสำหรับผู้ที่มีอาการถอนพิษสุรา รวมถึงผู้ที่ติดสุรา การเลิกสุราให้สำเร็จนั้น ไม่ใช่อาศัยแค่ใจเพียงอย่างเดียว เพราะแค่ใจอย่างเดียวอาจทนต่ออาการถอนพิษสุราไม่ไหว วิธีการที่ช่วยให้ผ่านพ้นความทรมานจากช่วงถอนพิษสุราไปได้อย่างสบายและปลอดภัยที่สุดคือ การเข้าบำบัดเพื่อการถอนพิษสุรา ซึ่งสามารถรับบริการได้จากสถานพยาบาลของรัฐหรือเอกชนที่มีแผนกจิตเวช หรือแผนกยาเสพติด

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 3.4 การป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ

รหัส 3.4.1 การพลั้งเผลอและการกลับไปติดซ้ำ

ปัญหาใหญ่ของการเลิกสุราให้สำเร็จคือ โอกาสในการกลับไปเสพติดซ้ำในช่วง 6-12 เดือนแรกมีค่อนข้างสูง เพราะ**สมองยังไวกับสุรา**อยู่มาก การดื่มสุราเพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจทำให้ติดลมและมีอาการอยากตามมาได้มาก จนทำให้ผู้ป่วยควบคุมการดื่มไม่ได้ ผู้ป่วยล้มเหลวซ้ำซาก จนท้อใจและหมดความพยายามที่จะเลิกสุราไปในที่สุด ประกอบกับคนรอบข้างอาจไม่เข้าใจ ดังนั้นหากผู้ป่วยและญาติเรียนรู้เรื่องการเสพติดสุราซ้ำ ก็จะทำให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการเลิกสุราได้มากยิ่งขึ้น

การกลับไปติดสุราซ้ำเป็นภาวะที่ค่อยเป็นค่อยไป มักเริ่มต้นจากผู้ป่วยอาจมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป หงุดหงิด เครียดง่าย เริ่มไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเองตั้งใจไว้ เช่น ไม่ออกกำลังกาย พบปะเพื่อนที่ดื่มสุรา เป็นต้น หากผู้ป่วยรู้ตัวแต่เนิ่นๆ ว่าการกระทำไม่พึงประสงค์เหล่านี้เป็นสัญญาณอันตรายของการกลับไปดื่มสุราซ้ำก็ให้รีบหาทางออก และกลับมาปฏิบัติตามแนวทางที่ตั้งใจไว้ในการเลิกสุรา

บางครั้งผู้ป่วยอาจพลั้งเผลอกลับไปดื่มสุรา และหลังจากหมดฤทธิ์สุรา ผู้ป่วยอาจรู้สึกผิดที่ตนเองพลั้งเผลอและขาดความเชื่อมั่นในการเลิกสุราได้ อย่างไรก็ตาม ให้พึงระลึกว่า การกลับไปดื่มครั้งแรกยังไม่ใช่การกลับไปติดซ้ำ เพียงแต่มีความเสี่ยงสูง ดังนั้น ผู้ป่วยควรมีเป้าหมายที่จะหยุดดื่มโดยเด็ดขาดมากกว่าที่จะควบคุมการดื่ม เพราะจะทำให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการเลิกสุราระยะยาวมากกว่า อารมณ์ที่แปรปรวนและความรู้สึกอยากก็จะเบาบางไปเอง หากยังมีอยู่มาก ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบรรเทาอาการ ก่อนที่จะกลับไปติดสุราหนัก

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.2 การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

สิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยและญาติควรเรียนรู้เพื่อป้องกันการกลับไปเสพติดสุราซ้ำ คือ เรื่องของปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้กลับไปดื่มสุรา เพราะหากผู้ป่วยสามารถรู้เท่าทันหลีกเลี่ยง และจัดการกับปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการเลิกสุรา ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงที่มักทำให้กลับไปเสพติดสุราซ้ำ มีดังนี้

- ยังคงมีการดื่มสุราอยู่บ้าง ปริมาณแอลกอฮอล์เพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถกระตุ้นให้คิดถึงและอยากสุราได้มากๆ ทำให้ดื่มแบบติดลม ดังนั้น การหยุดดื่มโดยเด็ดขาด จะทำให้ประสบความสำเร็จมากกว่า
- ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งสามารถกระตุ้นให้อยากสุรา และกลับไปดื่มในที่สุด ดังนั้น ผู้ป่วยควรดูแลและหาทางผ่อนคลายอารมณ์ เช่น กิจกรรมดนตรี กีฬา เป็นต้น
- ปัญหาทางความสัมพันธ์ มักก่อให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาชีวิตคู่ ครอบครัว หนี้สิน การงาน เป็นต้น หากสามารถหาทางคลี่คลายไปในทางที่ดีได้ ก็จะทำให้ความเสี่ยงในการกลับไปติดซ้ำลดลง
- แรงกดดันทางสังคม เช่น อาชีพที่ต้องอยู่ใกล้ชิดสุรา การเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุรา เป็นต้น ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นของการเลิกสุรา
- ตัวกระตุ้นเร้าที่เป็นเงื่อนไขให้คิดถึงสุรา เช่น ขวดสุรา ร้านค้าสุรา วงสุรา งานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ สถานที่และวันเวลาที่ดื่มเป็นประจำ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้ระลึกถึงสุราได้โดยอัตโนมัติ ดังนั้นผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ ไม่คิดว่าจะเผชิญเพื่อเป็นการวัดใจ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.3 วิถีชีวิตที่เป็นอยู่ดีในการเลิกสุรา

การเลิกสุราไม่ใช่เพียงแค่หยุดดื่มเท่านั้น ผู้ป่วยควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ดีต่อสุขภาพ และเรียนรู้การสร้างความสุขอย่างง่ายๆ ซึ่งวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ดีมีดังต่อไปนี้

1. การผ่อนคลายความเครียดอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น กิจกรรมดนตรี กีฬา ศิลปะ การออกกำลังกาย การปฏิบัติธรรม และงานอดิเรกต่างๆ เป็นต้น

2. การหมั่นมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน โดยการฝึกสตินั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น นอนให้เต็มอิ่ม ปรับการนอนให้กลับเป็นปกติ โดยนอนให้เป็นเวลา ทำใจให้สงบก่อนเข้านอน ไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิก่อนเข้านอน หลีกเลี่ยงชาและกาแฟ จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการนอน ไม่มีเสียงดัง อากาศถ่ายเทสะดวก เป็นต้น

3. การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ผู้ป่วยควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ และปริมาณที่เพียงพอ ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารมัน ดื่มน้ำหวานชดเชยเพื่อให้พลังงานกับร่างกาย เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และรับประทานอาหารช้าๆ อย่างมีสติ

4. การจัดการกับเรื่องหนี้สินและปัญหาทางกฎหมาย โดยให้ทำใจยอมรับความผิดพลาดในอดีต มองมันเป็นบทเรียน และมุ่งมั่นทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น ผู้ป่วยควรทบทวนรายรับรายจ่ายให้มีความสมดุล จัดระเบียบการใช้จ่าย จัดการเรื่องหนี้สิน ปรึกษาผู้รู้ทางกฎหมายเพื่อจัดการเรื่องคดีความ ระมัดระวังการกระทำความผิดเพิ่มขึ้น หากเราฟันฝ่ามันไปได้ เราจะเคารพนับถือตนเอง อนาคตก็จะมั่นคงขึ้น

5. การบริหารจัดการเวลาในแต่ละวัน ขณะที่ผู้ป่วยเลิกสุรา เวลาระหว่างวันจะเหลือเพิ่มขึ้น ควรวางแผนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และให้ความสุขใจ นอกเหนือจากงานการที่จะต้องทำ เพื่อไม่ให้ตนเองว่างและเบื่อเซ็ง ความอยากดื่มสุราก็จะลดลง

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.4 เก้าอุปนิสัยที่ทำให้เลิกสุราได้สำเร็จ

1. **อุปนิสัยยอมรับความจริง** เมื่อยอมรับความจริงว่าเรามีปัญหาชีวิต จิตใจก็จะสงบลง เป็นการเปิดโอกาสให้เราได้พิจารณาปัญหาอย่างที่มันเป็นจริง ซึ่งจะทำให้เรามีโอกาสเห็นทางออกของการแก้ปัญหาได้มากขึ้น

2. **อุปนิสัยสตินิยม** หากชีวิตเรามีสตินำ อยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์และความอยาก จิตเป็นอิสระและสงบ มีความสุขที่เกิดขึ้น ก็เรียกได้ว่า มีชีวิตที่เป็นบวก ความคิดและการกระทำก็เป็นเหตุผล

3. **อุปนิสัยซื่อสัตย์และเปิดเผยความจริง** การที่คนเรามีความซื่อสัตย์ เปิดเผยความจริง กล้ายอมรับผิด โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดที่จริงใจ และพร้อมที่จะช่วยเหลือเรา ก็จะเอื้อต่อการแก้ปัญหาต่อไป

4. **อุปนิสัยกล้าคิดและกล้าทำ** อาจเริ่มต้นจากการใช้ปัญญาพิจารณาถึงเป้าหมายในชีวิตที่ดีงามก่อน จากนั้นจึงมองหาหนทางปฏิบัติ และลงมือทำ เรียนรู้จากข้อผิดพลาด พร้อมกับให้กำลังใจตนเองเมื่อทำได้

5. **อุปนิสัยเป็นคนมีอารมณ์ขัน** จะช่วยให้เรามีมุมมองที่แตกต่างออกไป ช่วยให้เราผ่อนคลายในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ รวมถึงช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

6. **อุปนิสัยแห่งการให้อภัย** การละวางจากอารมณ์โกรธ แล้วให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำไม่ดีกับเรารวมถึงแผ่เมตตาให้ จิตใจจะเป็นสุขอย่างมหัศจรรย์ โดยเฉพาะการให้อภัยตนเอง ยอมรับว่าเราก็ไม่ได้ดีสมบูรณ์ไปทุกอย่าง สามารถกระทำผิดได้เช่นเดียวกับคนอื่นๆ

7. **อุปนิสัยชอบเข้าหากัลยาณมิตร** บางครั้งเราไม่สามารถแก้ปัญหาได้เพียงลำพัง จึงอาจต้องอาศัยปัญญาของผู้อื่นช่วยชี้นำทาง ดังนั้นเราจึงควรพิจารณาดูว่าผู้ใดสามารถเป็นกัลยาณมิตรในเรื่องต่างๆ ของเราได้

8. **อุปนิสัยเป็นคนที่รับผิดชอบ** การโทษสิ่งอื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา เป็นอุปสรรคต่อการเลิกสุรา การที่เรารับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเราเอง ผิดก็ยอมรับว่าผิด และขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ จิตใจเราก็จะสบายขึ้น เกิดความเคารพนับถือตนเอง และระมัดระวังในการกระทำของตนมากขึ้น อีกทั้งคนอื่นก็เกิดความเชื่อมั่นในตัวเราว่าเรามีความจริงใจในการแก้ปัญหา โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมาก

9. อุปนิสัยห่วงใยใส่ใจในสุขภาพของตนเอง การบำรุงสุขภาพตนเองสามารถกระทำได้โดยการหมั่นหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การหลีกเลี่ยงสุรายาเสพติด

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.5 การดูแลที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย จะส่งเสริมให้ผู้ติดสุรามีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี เอื้อต่อการลด ละ เลิกการดื่มสุรา ซึ่งการดูแลที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมนั้น มีดังนี้

ภายในบ้าน

- จัดบ้านให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างส่องทั่วถึง เช่น เปิดหน้าต่าง
- ปัดกวาด เช็ดถูบ้านเป็นประจำ
- เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
- ทำความสะอาดห้องน้ำบ่อยๆ และมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม
- ไม่ควรมีสุรา เบียร์ภายในบ้าน เพราะอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการอยากดื่ม หาเครื่องดื่มอื่นมาแทน เช่น น้ำดื่มสะอาด นม เครื่องดื่มสมุนไพร
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ มิดชิด เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่อาจนำมาทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เช่น มีด เชือก ยาฆ่าแมลง

ภายนอกบ้าน

- ดูแลสภาพแวดล้อมนอกบ้านให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
- ปลูกต้นไม้ จัดสวนหย่อม ให้บ้านมีความสวยงาม น่าอยู่

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.6 ความรู้เรื่องการใช้ยา

ผู้ติดสุราควรมีความรู้เรื่องยา ทั้งยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาเรื่องสุรา และยารักษาความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการดื่มสุราเป็นเหตุ ดังนี้

1. **ยารักษาอาการถอนพิษสุรา เช่น ยาไดอะซีแพม :** ห้ามใช้ร่วมกับการดื่มสุรา เนื่องจากยาฤทธิ์กดประสาทอาจทำให้เกิดภาวะหมดสติได้ และควรระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ เพราะยาอาจทำให้รู้สึกง่วง ถ้ามีอาการมึนงง สับสน การเคลื่อนไหวของร่างกายไม่ประสานกัน ให้หยุดยา และรีบมาพบแพทย์

2. **วิตามิน เช่น วิตามินบี :** รับประทานตามขนาดที่กำหนด

3. **ยาเบื่อเหล้า เช่น ยาไดซัลฟูแรม :** ผู้ที่มีโรคแทรกซ้อนทางกาย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจไม่ควรใช้ยานี้ ก่อนใช้ยาต้องแน่ใจว่าไม่ดื่มสุราเลย อย่างน้อย 12-24 ชั่วโมง และขณะใช้ยา หากมีการดื่มสุรา จะเกิดอาการหน้าแดง ร้อนออกใบหน้า แขน หน้าอก อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ความดันโลหิตต่ำ ญาติต้องดูแล และนำผู้ติดสุราส่งต่อโรงพยาบาล

4. **ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร :** ระวังการใช้ยาในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคตับ ไต หัวใจ ความดันโลหิตสูง หากจำเป็นต้องใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์ หรือหากใช้ยาอื่นร่วมกับยาลดกรด ต้องปรึกษาแพทย์เช่นกัน เนื่องจากยาลดกรดมักทำปฏิกิริยากับยาตัวอื่น นอกจากนี้การใช้ยานี้ อาจทำให้พบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ท้องเดิน

5. **ยาต้านเศร้า :** อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ปวดศีรษะ เกิดขึ้นชั่วคราวใน 2-3 สัปดาห์แรก แต่อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นเองหลังจากให้ยาเป็นระยะเวลาหนึ่ง อาจมีความต้องการทางเพศลดลง หรือมีอาการกระสับกระส่าย มือสั่น ตัวสั่นในผู้สูงอายุ อาการที่อาจเป็นอันตรายจาก **"ซีโรโตนิน ซินโดรม"** (Serotonin syndrome) แต่พบได้น้อย ได้แก่ ปวดท้อง ท้องเสีย เหงื่อออกมาก อุณหภูมิร่างกายขึ้นสูง อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงมากขึ้นจะมีความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลงไป สั่น กล้ามเนื้อ กระตุก ไตวาย และอาจทำให้เสียชีวิต หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบปรึกษาแพทย์

การปฏิบัติตัวขณะได้รับยารักษาโรคติดสุรา

- ยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาเรื่องสุรา ควรได้จากแพทย์เท่านั้น ไม่ควรซื้อมารับประทานเอง
- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง ติดต่อรับยาเมื่อยาหมด
- ขณะรับประทานยา ควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- หากมีปัญหา หรือความไม่สุขสบายที่เกิดจากการรับประทานยา ควรปรึกษาแพทย์

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

3.4.7 การพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง

1. ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

- ฝึกการสังเกตอารมณ์ตนเองที่เริ่มเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งคิดหาวิธีการจัดการควบคุมกับอารมณ์อย่างรวดเร็ว
- คาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
- ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนับ 1-100 เลี่ยงจากสถานการณ์กระตุ้นให้เกิดอารมณ์อยากดื่มสุรา
- สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

2. **ฝึกทักษะการปฏิเสธ** ต้องปฏิเสธให้ชัดเจนหากมีผู้ชวนไปดื่มสุรา เช่น ไม่ไป ดื่มไม่ได้เพราะมีปัญหาสุขภาพ กล่าวขอบคุณเพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน และเมื่อเซ้าซี้ต่อหรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหว ให้ปฏิเสธซ้ำ ต่อรองหรือผัดผ่อน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.8 การพัฒนาทักษะในการสื่อสาร

วิธีการง่ายๆ ที่จะช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อสาร มีดังนี้

- ใช้คำว่า "**ขอโทษ**" เมื่อตนเองทำไม่ถูกต้องหรือได้สร้างภาระให้กับผู้อื่น
- ใช้คำว่า "**ขอบคุณ**" เมื่อได้รับการช่วยเหลือ
- เมื่อถูกตำหนิต่อว่าให้ "**เงียบ ไม่โต้แย้ง**" ทำจิตใจให้สงบโดยนับ 1-10 เมื่อสงบแล้วให้อธิบายเหตุผลหรือความถูกต้อง หากคู่สนทนาไม่ยอมรับฟัง ให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ก่อน
- แสดงความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่นโดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน
- ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพัง ร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน สังคม เช่น งานศพ งานบุญ เป็นต้น

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.9 การสร้างโอกาสในการทำงาน

ผู้ติดสุรามักประสบปัญหาในการทำงาน ได้แก่ การถูกเลิกจ้างงาน ไม่จ้างงานเนื่องมาจากดื่มสุราขณะทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การขาดงานบ่อย เป็นต้น ทำให้ผู้ติดสุราไม่มีรายได้ ก่อให้เกิดความเครียด ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว และดื่มสุรา ดังนั้นหากผู้ติดสุราสามารถประกอบอาชีพได้ตามศักยภาพ ชุมชนให้โอกาสในการทำงาน จะสามารถลดพฤติกรรมการดื่มสุราได้

การสร้างโอกาสในการทำงานมีดังนี้

1. ผู้ติดสุรามักมีปัญหาว่างงาน ไม่มีการจ้างงานในชุมชน หากสามารถลด ละ เลิก การดื่มสุราอย่างเด็ดขาด ชุมชนจะเริ่มยอมรับและให้โอกาสในการทำงาน โดยการทำงานในระยะแรกอาจต้องมีผู้รับประกัน เช่น บุคลากรสุขภาพ แกนนำชุมชน

2. ผู้ติดสุราที่ว่างงานควรหางานทำ เพราะการทำงานจะทำให้มีรายได้ เกิดความภาคภูมิใจ

3. หาแหล่งสนับสนุนในการทำงาน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล และหาแหล่งสนับสนุนด้านการลงทุน ได้แก่ กองทุนหมู่บ้าน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.10 การจัดการเรื่องการเงิน

ผู้ติดสุราควรทำแผนการใช้เงิน การทำบัญชีครัวเรือน จะทำให้ทราบว่าในแต่ละเดือน ครอบครัวมีรายรับ-รายจ่ายอะไรบ้าง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนการใช้จ่ายเงินของครอบครัว และแก้ไขปัญหาหนี้สินให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยมีวิธีการดังนี้

- บันทึกบัญชีครัวเรือน โดยลงรายรับ-รายจ่ายตามความเป็นจริงในแต่ละวัน
- นำเงินที่เหลือจากการลด ละ เลิกดื่มสุรา หยอดกระปุกออมสินทุกวัน
- บันทึกบัญชีครัวเรือนจนครบ 1 เดือน แล้วรวมยอดรายรับ-รายจ่าย

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 3.4.11 แนะนำกลุ่มผู้ติดสุรา เข้าร่วมกลุ่มสุรานิรนามหรือกลุ่มเอเอ หมายเลขโทรศัพท์ 0 2231 8300 เว็บไซต์ www.aathailand.org

กลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม หรือกลุ่มเอเอ เป็นกลุ่มชายและหญิงที่มาแบ่งปันประสบการณ์ ความหวัง ช่วยกันแก้ปัญหา และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุรา สมาคมนี้มีสมาชิก 2 ล้านกว่าคน มีกลุ่มประมาณหนึ่งแสนกว่ากลุ่ม อยู่ตามประเทศต่างๆ มากกว่า 180 ประเทศทั่วโลก

สมาชิกคือ ผู้ที่อยากหยุดดื่มสุรา การเป็นสมาชิกไม่มีค่าใช้จ่าย กลุ่มเอเออยู่ได้ด้วยเงินบริจาคจากสมาชิก กลุ่มเอเอไม่เกี่ยวข้องกับองค์กร ความเชื่อ ศาสนา หรือการเมือง และไม่ประสงค์ที่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องอื้อฉาวใดๆ

หลักการสำคัญของกลุ่มเอเอคือ การหยุดดื่ม และช่วยผู้ติดสุราหยุดดื่มสุรา

ปัจจุบันกลุ่มเอเอไทยที่มีการดำเนินกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ มีอยู่ประมาณ 12 กลุ่มคือ กลุ่มเอเอในศูนย์บำบัดยาเสพติดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น และเครือข่ายโรงพยาบาลในภาคอีสาน กลุ่มเอเอในโรงพยาบาลอำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร กลุ่มเอเอในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ และเครือข่ายโรงพยาบาลในภาคเหนือ กลุ่มเอเอในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร และกลุ่มเอเอที่ศูนย์การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยานานาชาติ ซอยสุขุมวิท 43 กรุงเทพมหานคร

ท่านสามารถทดลองเข้าร่วมกลุ่มเอเอ โดยติดต่อไปยังสถานบำบัดที่มีรายนามข้างต้นได้ หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มเอเอไทย โดยติดต่อสายด่วนช่วยเหลือของเอเอ หมายเลข 08 5199 3540 หรือ อีเมล์ ThaiAASiam@gmail.com

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบที่ 4

วิธีช่วยคนให้เลิกสุรา

รหัส 4.1 คุณจะช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้อย่างไร

การช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราสามารถทำได้โดยการศึกษาทำความเข้าใจกับเรื่องของสมองติดสุรา อาการถอนพิษสุรา โรคติดสุรา ผลกระทบจากการดื่ม วิธีหยุดดื่มด้วยตนเอง การหยุดดื่มโดยพบแพทย์ ขั้นตอนการบำบัดรักษา รวมถึงเรื่องของสถานบำบัด เป็นต้น เพื่อที่ว่าคุณจะได้เข้าใจในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของเขา และสามารถให้ข้อมูลกับผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้ในเวลาที่เขาต้องการ หรือนำข้อมูลไปเสนอกับเขาถึงเรื่องของวิธีการช่วยเหลือ นอกจากนี้ การมีความรู้เรื่องโรคที่เกิดจากสุราก็จะทำให้เราสามารถสังเกตอาการของผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ดูแนวโน้มการเกิดโรคและเอามาเป็นประเด็นจูงใจให้เขาเห็นถึงความสำคัญของการหยุดดื่มได้ เป็นต้น โดยช่องทางในการรับข้อมูลเหล่านี้ก็คือ สื่อต่างๆ เช่น ข้อมูลจากทางอินเตอร์เน็ต หนังสือคู่มือหรือโทรถามจากแหล่งที่สามารถให้ความรู้ในเรื่องสุราได้ เช่น หมายเลข 1413 เป็นต้น

อีกช่องทางหนึ่งที่คุณจะสามารถได้รับข้อมูล และแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการเลิกสุราหรือการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้ก็คือ ชุมชนออนไลน์ โดยอาจอยู่ในรูปแบบของการพูดคุยในกระทู้ หรือกระดานข้อความ โดยจะมีข้อดีคือ คุณจะได้พูดคุยกับคนที่อยู่ในสถานการณ์ใกล้เคียงกัน ซึ่งจะเข้าใจคุณ ให้กำลังใจ และอาจมีเทคนิคหรือทางออกที่น่าสนใจซึ่งคุณสามารถนำเอาไปปรับใช้ได้ ในขณะเดียวกันคุณก็สามารถแบ่งปันประสบการณ์ หรือช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ที่กำลังประสบความทุกข์ใจได้เช่นเดียวกัน

นอกจากการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของสุราแล้ว แนวทางที่คุณจะสามารถช่วยเหลือเขาได้ต่อไปคือการสนับสนุนและส่งเสริมให้เขาหยุดดื่มหรือเข้าสู่การบำบัดรักษา ไม่กล่าวโทษในสิ่งที่พลาดพลั้งไป แต่ให้กำลังใจและชื่นชมหากเขาทำในสิ่งที่ดี หรือคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 4.2 การจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงและฉุกเฉิน

รหัส 4.2.1 เทคนิคการแก้อาการเมาค้าง

อาการเมาค้างเป็นภาวะจากการที่ร่างกายขาดน้ำ ซึ่งเป็นผลจากการดื่มสุราในปริมาณที่มากเกินกว่าร่างกายจะสามารถรับได้ ส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลของระบบสารต่างๆ ในร่างกาย

ลักษณะของอาการเมาค้าง ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ตาแดง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระหายน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สะลึมสะลือ มือสั่น ใจสั่น อ่อนเพลียเป็นตะคริวได้ง่าย อาการเกิดขึ้นหลังจากหยุดดื่มสุราแล้วหลายชั่วโมง และมีอาการมากสุดเมื่อแอลกอฮอล์หมดไปจากร่างกาย โดยอาการจะคงอยู่ไม่เกิน 24 ชั่วโมง เทคนิคการแก้อาการเมาค้าง มีดังนี้

- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำให้มากเพื่อทดแทน เพราะแอลกอฮอล์ทำให้ปัสสาวะบ่อย ทำให้ร่างกายขาดน้ำ
- ดื่มน้ำผลไม้ หรือรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
- รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อไม่ให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนักจนทำให้อยากอาเจียน
- ไม่ควรดื่มชาและกาแฟเพื่อลดความอ่อนเพลีย เพราะคาเฟอีนในชา กาแฟจะทำให้ขับปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น
- อาบน้ำเย็นๆ จากฝักบัว จะช่วยให้อาการเมาค้างดีขึ้น
- ดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว จะช่วยแก้อาการมึนศีรษะได้
- ไม่ควรอบซาวน่า เพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น อาการเมาค้างจะแย่ลง

ส่วนเครื่องดื่มแก้เมาค้างที่มีขายอยู่ตามท้องตลาดในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ช่วยยืนยันว่ามีตัวยาหรือสารใดๆ ที่ออกฤทธิ์แก้เมาค้างได้โดยตรง แต่อาจช่วยบรรเทาอาการได้บ้าง

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.2.2 การช่วยเหลืออาการขาดสุราเบื้องต้น

- จัดสภาพแวดล้อมให้เงียบสงบปลอดภัย มีแสงสว่างพอควร และไม่มีเสียงกระตุ้นจากภายนอกมากเกินไป
- มีนาฬิกา และปฏิทิน ซึ่งจะช่วยให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุรา รับรู้วัน เวลาตามความเป็นจริงได้
- ดูแลสิ่งที่จำเป็นต้องใช้ เช่น แว่นตา หูฟัง และไม้ค้ำยันสำหรับผู้มีความจำเป็นต้องใช้
- ไม่ควรผูกมัด ยกเว้นเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เช่น ตกเตียง
- ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการหายใจเข้า-ออกลึกๆ เพื่อลดอาการคลื่นไส้อาเจียน
- ให้พักผ่อนนอนหลับ และเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายตัว
- ให้ทานอาหารตามปกติ ดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้ามีอาการแสบท้องให้ดื่มนมทุกๆ 30 นาที-1 ชั่วโมง
- เก็บสิ่งของที่อาจมีอันตราย เช่น มีด เชือก ของมีคม ออกนอกบริเวณใกล้กับผู้มีอาการขาดสุรา เพราะผู้ที่มีอาการขาดสุราไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.2.3 การปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีผู้มีปัญหาการดื่มสุราหมดสติ

- ตรวจดูว่ายังหายใจอยู่หรือไม่ ถ้าไม่หายใจให้เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง โดยกดหน้าผากลงและยกคางให้เงยหน้าขึ้น และถ้ายังไม่หายใจให้ช่วยหายใจ โดยผู้ช่วยเหลือเป่าลมหายใจออกเข้าไปในปอดของผู้ที่หมดสติ และถ้าหัวใจหยุดเต้น ช่วยฟื้นคืนชีพโดยการนวดหัวใจ
- สำรวจให้ทั่วว่ามีการบาดเจ็บหรือมีภาวะอย่างอื่นร่วมด้วยหรือไม่ ถ้ามีบาดแผลหรือมีเลือดออก ให้ทำการห้ามเลือด หรือมีกระดูกหัก ให้ช่วยประคองส่วนที่บาดเจ็บให้อยู่กับที่ ควรระมัดระวังอย่างยิ่งหากต้องการเคลื่อนไหว
- ถ้าเริ่มอาเจียน จัดให้นอนตะแคงศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้ลิ้นตกไปด้านหลังลำคอ ซึ่งจะอุดกั้นทางเดินหายใจได้ และป้องกันไม่ให้อาเจียนไหลเข้าสู่หลอดลม
- หาสาเหตุที่ทำให้หมดสติ และประวัติการเกิดอุบัติเหตุจากผู้เห็นเหตุการณ์ด้วย เพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบเมื่อนำส่งโรงพยาบาล
- พยายามหาว่าใช้ยาอะไรหรือไม่ ถ้าไม่ทราบ ให้เก็บเศษอาหารหรืออาเจียน ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยเจ้าหน้าที่รถพยาบาลฉุกเฉินในการให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม
- โทรศัพท์เรียกบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่ช่วยเหลือกรณีเกิดอุบัติเหตุ เจ็บป่วยฉุกเฉิน เรียกรถพยาบาล ซึ่งเป็นบริการที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย ดังนั้นสิ่งที่ควรปฏิบัติในขณะที่โทรแจ้งคือ ควรมีสติ แจ้งสถานที่ สถานการณ์ที่เกิดเหตุการณ์ได้อย่างถูกต้อง อธิบายอาการคนเจ็บอย่างละเอียด รวมทั้งแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการประสานงานให้ความช่วยเหลือคนเจ็บ และที่สำคัญควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ในการช่วยเหลือคนเจ็บอย่างเคร่งครัด
- ช่วยทำร่างกายของผู้หมดสติให้อบอุ่น

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.2.4 การปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีผู้มีปัญหาการดื่มสุราชัก

หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราเกิดอาการชัก ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้น ดังนี้

- ป้องกันอันตราย หรือการบาดเจ็บ โดยให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุรานอนในที่โล่งปลอดภัย ไม่มีสิ่งกีดขวาง ระวังการตกจากที่สูง และให้อยู่ห่างจากน้ำและไฟ
- ปลดเสื้อผ้า เข็มขัด เครื่องแต่งกายให้หลวม
- จับผู้มีปัญหาการดื่มสุรานอนในท่าตะแคง เพื่อให้ทางเดินหายใจโล่ง ให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราหนุนหมอน หรือผ้าห่ม
- ถ้ามีเศษอาหาร เสมหะ หรือฟันปลอม ให้นำออกจากปาก ถ้าใส่แว่นตาควรถอดออก
- อย่าใช้วัตถุ เช่น ไม้ ด้ามช้อน ปากกา ดินสอ ใส่ในปากผู้มีปัญหาการดื่มสุราเพื่อป้องกันไม่ให้กัดลิ้น เพราะนอกจากจะไม่ได้ประโยชน์แล้ว ยังอาจทำให้ปากและฟันได้รับบาดเจ็บ
- อย่าผูกหรือมัดผู้มีปัญหาการดื่มสุรา เพราะอาจทำให้บาดเจ็บได้
- อย่าปล่อยให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราอยู่ตามลำพัง อยู่จนกว่าจะหายเป็นปกติ
- อย่าให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุรากินอะไรระหว่างชัก หรือหลังชักใหม่ๆ อาจทำให้สำลักได้
- ถ้าเป็นการชักครั้งแรกและชักซ้ำๆ กัน หรือไม่รู้สึกตัวนานเกินไป 10 นาที ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.2.5 การปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีผู้มีปัญหาการดื่มสุราเจ็บศีรษะ

ในกรณีที่ผู้มีปัญหาการดื่มสุรามีอาการเมา แล้วเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดอาการเจ็บศีรษะ ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้น ดังนี้

- ห้ามเขย่าหรือสั่นศีรษะผู้ป่วยเป็นอันขาด
- ถ้าผู้ป่วยฟื้นได้เองและรู้สึกตัวดี ให้นอนพักและใช้น้ำแข็งประคบศีรษะไว้
- ถ้าผู้ป่วยไม่ฟื้นเอง หรือความจำเลอะเลือน เมื่อฟื้นแล้วให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยให้กระทบกระเทือนน้อยที่สุด

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.2.6 ใครบ้างที่ควรพบแพทย์อย่างเร่งด่วน

ผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่ต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์อย่างเร่งด่วน คือ ผู้ที่มีลักษณะอาการดังต่อไปนี้

1. **ผู้เมาสุรา** โดยอาการเมาที่เกิดขึ้นขณะดื่มหรือภายหลังการดื่มอย่างหนัก คือ มีความคิดและพฤติกรรมบกพร่อง มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ แสดงออกทางเพศไม่เหมาะสม ก้าวร้าว อารมณ์แปรปรวน สังเกตได้จากการพูดอ้อแอ้ ลิ้นคับปาก มือสั่นมากขึ้น เดินเซ เดินไม่ตรงทาง ไม่มีสมาธิ ความจำบกพร่อง หมดสติ หรือสติสัมปชัญญะลดลง มีอาการวิตกกังวล หรืออาจมีอาการชักได้

2. **ผู้มีอาการขาดสุรา (อาการลงแดง)** นั่นคือเมื่อหยุดดื่มสุราหรือลดปริมาณการดื่มลง จะเกิดอาการขาดสุรา เช่น รู้สึกกระวนกระวาย วิตกกังวล มือสั่นใจสั่น อาจมีอาการรุนแรงถึงกับพูดเพ้อ สับสน หลงผิด ประสาทหลอน ทั้งทางตา-หู-ผิวหนัง บางกรณีอาจเกิดอาการชัก อาการดังกล่าวมักเกิดขึ้นหลังหยุดดื่มสุราในวันที่ 2-3 จนถึง 1 สัปดาห์

3. **ผู้ที่มีอาการติดสุรา** ซึ่งจะมีอาการที่สามารถสังเกตได้อย่างน้อย 3 ใน 7 ข้อต่อไปนี้

- ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
- มีอาการขาดสุรา เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
- ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้
- ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุรามาดื่ม
- ต้องงดหรือลดการเข้าสังคม การหย่อนใจอื่นๆ หรือหยุดงาน เนื่องจากใช้เวลาในการดื่มสุรา
- ยังคงดื่มอยู่ แม้จะทราบว่ามีโอกาสก่อหรือกระตุ้นปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจที่มีแล้วให้เกิดขึ้น

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.2.7 เมื่อเสี่ยงต่อการถูกผู้มีปัญหาการดื่มสุราทำร้าย

1. ตรวจสอบว่ามีอาวุธอยู่กับตัวของผู้มีปัญหาการดื่มสุราหรือบริเวณใกล้เคียงหรือไม่ ถ้ามีและไม่มั่นใจว่าปลอดภัย ให้โทรศัพท์เรียกตำรวจ แจ้งว่าบุคคลนั้นมีอาวุธหรือมีอาการทางจิตที่ควรรับการบำบัดรักษาทางการแพทย์อย่างเร่งด่วน

2. ไม่ควรใช้กำลังในการยุติความรุนแรง

3. ไม่สร้างบรรยากาศข่มขู่หรือกดดันผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ควรทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุรารู้สึกสงบลง โดยการค่อยๆ พูดจาด้วยเสียงเนิบ ช้า เบาๆ ไม่ยิ้มเยาะหรือหัวเราะ ไม่โต้แย้งหรือท้าทาย ใช้คำพูดเชิงบวกแทนคำพูดเชิงลบ กรณีถ้าพูดคุยแล้วไม่สงบ ควรยุติการสนทนา เพื่อทำให้ความรู้สึกของผู้มีปัญหาการดื่มสุรารู้สึกสงบนิ่งแทน

4. ไม่ควรทำสิ่งใดที่เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น การเปิดทีวี หรือเปิดวิทยุเป็นต้น

5. ไม่เข้าไปใกล้ผู้มีปัญหาการดื่มสุรามากเกินไป หลีกเลี่ยงการจ้องตาหรือการมองตาอย่างต่อเนื่อง และหลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสผู้มีปัญหาการดื่มสุราในระยะประชิด

6. พยายามบอกให้นั่งลง เพราะจะทำให้เขารู้สึกผ่อนคลายและไม่จู่โจมอย่างดุเดือด จะเป็นการดี ถ้าหากนั่งทั้งสองฝ่าย โดยให้นั่งหันข้าง ไม่ควรนั่งเผชิญหน้ากัน นอกจากนี้อาจให้หรือแลกเปลี่ยนบางอย่างเพื่อสร้างความไว้วางใจ เช่น ส่งน้ำชา/กาแฟ หรือบุหรี่ให้

7. ไม่พยายามชี้แจงเหตุผลกับผู้ที่มีอาการก้าวร้าว พยายามไม่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดเพิ่มขึ้น ไม่ควรพูดจาข่มขู่ ตำหนิ หรือตะโกนใส่หน้าที่จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกโกรธและควบคุมตนเองไม่ได้ เนื่องจากตัวเขาเองมีความตื่นตระหนกจากความหลงผิด จากภาพหลอนหรือเสียงแว่วที่เกิดขึ้นอยู่แล้ว ซึ่งเป็นลักษณะอาการของผู้ที่มีอาการขาดสุราหรือติดสุรารุนแรง

8. แสดงความเห็นใจต่อความไม่สบายใจ สิ่งที่สำคัญคือผู้ช่วยเหลือจะต้องไม่แสร้งทำว่าอาการหลงผิดหรือเสียงแว่วนั้นเป็นจริงๆ หรือขัดแย้งโต้เถียงว่าไม่ใช่เรื่องจริง

9. ให้ในข้อเรียกร้องที่สมเหตุสมผลที่ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าเขาควบคุมได้บ้าง

10. หลีกเลี่ยงไม่ให้บุคคลนั้นเข้าใกล้เครื่องยนต์กลไกหรือขับขี่ยานพาหนะ

11. หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้กระทำการทำร้ายร่างกาย ควรโทรแจ้งตำรวจหรือหน่วยการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 ให้มารับตัวผู้มีปัญหาการดื่มสุราไปสถานพยาบาลเพื่อทำการบำบัดรักษาต่อไป

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.2.8 เมื่อผู้มีปัญหาการดื่มสุราเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง

การช่วยเหลือผู้ที่คิดทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตาย มีดังนี้

1. **ไม่เข้าไปจู่โจมทันที** ถ้าผู้มีปัญหาการดื่มสุราอยู่ในภาวะไม่สบายใจหรือขู่ทำร้ายตนเอง ให้เก็บอาวุธหรือสิ่งของที่อาจใช้ทำร้ายตนเองได้

2. **ไม่ให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราอยู่คนเดียว** ถ้าพิจารณาแล้วว่ายังมีความเสี่ยงสูงต่อการฆ่าตัวตาย ให้อยู่กับคนอื่น หรือมีคนอื่นอยู่ด้วย เพื่อให้ผ่านพ้นระยะวิกฤตที่คิดฆ่าตัวตาย

3. **ถ้าบุคคลนั้นยังดื่มสุรา** พยายามให้หยุดดื่มโดยเด็ดขาด

4. **ชวนพูดคุยหน่วงเหนี่ยวไม่ให้บุคคลนั้นเข้าถึงวิธีการที่จะทำร้ายตนเอง** โดยพูดด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่สุภาพ ให้เกียรติ ไม่ตัดสินถูกผิด ไม่ควรพูดแนะนำหรือพูดเตือน ควรรับฟังอย่างเข้าใจ ให้เขาได้มีโอกาสระบายความทุกข์ ความอัดอั้น ความคับข้องใจ ถามถึงเหตุผลที่คิดจะทำร้ายตนเอง

5. **ขอความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน** ได้แก่

- โทรศัพท์เรียกบริการสายด่วน 1323 ต่อสายตรงถึงแผนกจิตเวชฉุกเฉินในแต่ละเขตพื้นที่
- โทรศัพท์เรียกบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งช่วยเหลือกรณีเกิดอุบัติเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน เรียกรถพยาบาล เป็นบริการที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย โดยสิ่งที่ควรปฏิบัติในขณะที่โทรแจ้งคือ ควรมีสติ แจ้งสถานการณ์ที่เกิดเหตุอย่างถูกต้อง อธิบายอาการคนเจ็บอย่างละเอียด รวมทั้งแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับและควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ในการช่วยเหลือคนเจ็บอย่างเคร่งครัด
- พาบุคคลนั้นส่งแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาล หรือพาบุคคลนั้นไปพบแพทย์ทั่วไป

6. **ให้ความมั่นใจ** และให้ข้อมูลว่า *"หลายคนที่เป็นแบบนี้ จะรู้สึกดีขึ้นถ้าไปพบแพทย์"*

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 4.3 ทำอย่างไรเมื่อคนที่คุณรักไม่คิดเลิกสุรา

รหัส 4.3.1 วิธีสังเกตคนติดสุรา

เมื่อดื่มสุราติดต่อกันเป็นเวลานาน ผู้ที่ดื่มสุราอาจเกิดภาวะติดสุรา โดยคุณสามารถสังเกตอาการและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับคนที่คุณรักได้ว่ามีอาการของคนติดสุราหรือไม่ โดยถ้ามีอาการและพฤติกรรมอย่างน้อย 3 ข้อจาก 7 ข้อที่จะกล่าวต่อไปนี้ จะสรุปได้ว่าเขามี**อาการของคนติดสุรา**แล้ว

- ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
- มีอาการถอน เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
- ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้
- ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุรามาดื่ม หรือเพื่อการสร่างเมา
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่มสุราทำให้มีความบกพร่องในหน้าที่ทางสังคม อาชีพการงานหรือการพักผ่อนหย่อนใจ
- ยังคงดื่มอยู่ทั้งๆ ที่มีผลเสียเกิดขึ้นแล้ว

ถ้าผลสรุปออกมาว่าคนที่คุณรักมีอาการของคนติดสุรา คุณจะต้องเร่งช่วยเหลือเพื่อให้เขาเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น โดยคุณต้องวางแผนการ ลด-ละ-เลิก หรือรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.2 ทำไมผู้มีปัญหาการดื่มสุราไม่อยากเลิกสุรา

หลายคนอาจสงสัยว่าเพราะเหตุใดคนที่ดื่มสุราจึงไม่เลิกดื่มเสียที ทั้งๆ ที่สุราจะสร้างความเสียหายให้กับตัวของเขาเองมากมาย ทั้งทำให้เสียสุขภาพ ร่างกายทรุดโทรม เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เสียการเสียงาน สิ้นเปลืองทรัพย์สินเงินทอง เป็นหนี้สิน ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นๆ แม้กระทั่งกับคนในครอบครัว บางรายถึงขั้นหย่าร้าง

ผู้มีปัญหาการดื่มสุราหลายคนยังไม่อยากเลิก เพราะมีความสุขกับการดื่มสุรา บางคนทราบว่าสุราไม่ดี แต่ก็รู้สึกว่าสุรายังพอมีประโยชน์กับเขาอยู่บ้าง ยังลังเลใจที่จะเลิก รวมถึงอีกหลายคนที่ไม่ใช่ว่าไม่อยากเลิก ตั้งใจและพยายามที่จะเลิกแล้ว แต่อย่างไรก็ไม่สำเร็จสักที ซึ่งไม่ว่าจะเป็นผู้มีปัญหาการดื่มสุราประเภทใดก็ตาม สาเหตุสำคัญของการที่ผู้มีปัญหาการดื่มสุรายังคงต้องดื่มอยู่ในปัจจุบัน สิ่งนั้นคือ **"สมอง"**

กล่าวคือ สุราไปมีผลกับสมองของคนที่ดื่ม โดยส่งผลกับสมอง 2 ส่วนด้วยกัน หนึ่งคือสุราจะไปกดสมองส่วนของความคิดไว้ ทำให้เวลาที่ได้ดื่มสุราเข้าไปแล้วไม่สามารถคิด ใช้เหตุใช้ผล แยกแยะถูกผิด และไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ บวกกับการไปมีผลต่อสมองอีกส่วนคือ กระตุ้นสมองส่วนของความอยาก ให้หลั่งสารแห่งความสุขชื่อว่า โดปามีน ออกมามากกว่าปกติ ดังนั้นเวลาดื่มสุรา ผู้มีปัญหาการดื่มสุราจึงรู้สึกว่ามีความสุขมาก และคิดว่าสุราให้ความสุขกับเขา เกิดเป็นอาการอยากดื่ม จนต้องดื่มต่อไปเรื่อยๆ และพยายามแสวงหาสุรามาดื่ม สุดท้ายเมื่อฤทธิ์สุราหมดไปจากร่างกายหรือลดลงไปกว่าเดิม สมองก็จะเกิดการตื่นตัวของประสาทอัตโนมัติ และเกิดเป็นอาการทรมานหลากหลายรูปแบบ เช่น อาการมือสั่น ใจสั่น คลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย เหงื่อออกมาก เป็นต้น ดังที่หลายคนมักจะได้ยินผู้มีปัญหาการดื่มสุราบ่นว่า **"ไม่ดื่มแล้วนอนไม่หลับ" "ไม่ดื่มแล้วมือไม้มันสั่น"** เป็นต้น ซึ่งบางครั้งหลายคนไม่เข้าใจ และมองว่าเป็นข้ออ้างที่จะดื่ม จนอาจมีปากมีเสียงทะเลาะเบาะแว้งกัน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.3 ซื้อยาเบื่อเหล้าให้กินได้ไหม

หากถามว่าสามารถซื้อยาเบื่อเหล้าให้กินได้ไหม คำตอบคือต้องดูที่ความตั้งใจเลิกสุรา และอาการของผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ยาเบื่อเหล้าหากกินเข้าไปและไม่ดื่มสุราร่างกายก็จะเป็นปกติ ไม่เกิดผลเสียใดๆ แต่หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้ทานยาเบื่อเหล้าแล้วไปดื่มสุรา ด้วยฤทธิ์ของยาบวกกับแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายของผู้มีปัญหาการดื่มสุราเกิดภาวะที่เป็นพิษขึ้น ได้แก่ อาการคลื่นไส้อาเจียน หน้าแดง ตัวแดง ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลมหมดสติได้ กรณีที่มีอาการรุนแรงมาก อาจเป็นอันตรายถึงขั้นทำให้ความดันโลหิตต่ำ และหัวใจหยุดเต้นได้ ยาเบื่อเหล้าจึงไม่ใช่ยาที่ช่วยให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราอยากเลิก แต่เป็นยาที่ใช้กินเพื่อเตือนใจ ไม่ให้ดื่มสุรานั่นเอง ดังนั้นยาเบื่อเหล้าจึงเหมาะสำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่ตั้งใจอยากจะเลิกจริงๆ ไม่มีอาการถอนพิษสุรา หรือมีอาการถอนพิษสุราแต่ไม่มากนัก แต่ไม่เหมาะกับผู้มีปัญหาการดื่มสุราซึ่งไม่ต้องการเลิกสุรา มีภาวะติดสุรา หรือมีอาการถอนพิษสุรา เนื่องจากมีโอกาสสูงที่จะหักห้ามใจตนเองไม่ได้ แล้วไปดื่มสุรา ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อตัวผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ายาเบื่อเหล้าจะมีขายตามร้านขายยาทั่วไป แต่ยาที่เหมาะสมและปลอดภัยกับตัวผู้มีปัญหาการดื่มสุรามากที่สุดคือยาที่ได้รับจากแพทย์ ดังนั้นหากต้องการที่จะได้ยา ควรพาผู้มีปัญหาการดื่มสุราไปพบจิตแพทย์ เพื่อตรวจประเมินระดับอาการ แพทย์จึงจ่ายยาให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราในขนาดยาที่เหมาะสม หรือหากจิตแพทย์เห็นว่ามียาตัวอื่นที่เหมาะสมกับอาการของผู้มีปัญหาการดื่มสุรามากกว่าก็จะจ่ายยาให้ตามสมควรกับอาการ ซึ่งการรับยาจากจิตแพทย์ถือว่าปลอดภัยที่สุดและเพิ่มโอกาสสูงที่จะทำให้สามารถเลิกสุราได้สำเร็จ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.4 เทคนิคการช่วยสามีหรือภรรยาให้เลิกสุรา

1. ควรพูดในเวลาที่เหมาะสม นั่นคือ ช่วงที่เขาไม่เมา เพราะตอนนั้นเขามีสติสัมปชัญญะที่จะสามารถรับฟังเหตุผลของคุณได้มากที่สุด ไม่ควรพูดในช่วงที่เขาเมาอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ด่าว่า ไม่ยืนเหนือกว่าเขา หรือมองด้วยแววตาที่ดุดัน เพราะจะยิ่งทำให้เขาก้าวร้าว และอาจจะทำร้ายคุณได้

2. ไม่เซ้าซี้ให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราเลิกสุราอยู่ตลอดเวลา แต่เปลี่ยนเป็นการแสดงความเป็นห่วงเรื่องสุขภาพด้วยความจริงใจ และชวนไปตรวจสุขภาพแทน หากไม่ได้ผล ควรทิ้งระยะเวลาช่วงหนึ่งแล้วค่อยแสดงความเป็นห่วงสุขภาพอีก

3. หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราเต็มใจอยากเลิกสุรา หรือบ่นว่าอยากเลิก คุณไม่ควรละเลยโอกาสนี้ โดยสิ่งแรกที่คุณควรทำคือการชื่นชมในความคิดส่วนนี้ของเขา ให้กำลังใจ ให้ความเชื่อมั่นว่าเขาจะทำได้ และคุณจะอยู่เคียงข้างเขา จากนั้นแนะนำวิธีการช่วยเหลือแก่เขา โดยให้ความเชื่อมั่นว่าแพทย์จะสามารถช่วยเหลือเขาให้เลิกสุราได้สำเร็จและไม่ต้องทรมาน จากนั้นจึงพาผู้มีปัญหาการดื่มสุราไปยังสถานพยาบาลที่ให้การช่วยเหลือ

ในกรณีที่ให้ข้อมูลวิธีการช่วยเหลือจากแพทย์แล้ว ผู้มีปัญหาการดื่มสุรายืนยันหนักแน่นว่าจะไม่ไป แต่จะขอหยุดดื่มด้วยตนเอง คุณอาจสอบถามถึงสาเหตุที่ไม่ไปพบแพทย์ และอาจให้ความมั่นใจอีกครั้งว่า การพบแพทย์เป็นวิธีการที่ปลอดภัย ไม่ทรมาน และมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง โดยแพทย์จะมีตัวยาช่วยเหลือ แต่หากสามีหรือภรรยาของคุณยังยืนยันที่จะหยุดดื่มด้วยตนเองอยู่ คุณก็ไม่ควรไปเซ้าซี้ต่อ แต่ก็ให้เขาลองหยุดดื่มด้วยตนเองก่อน โดยคุณควรศึกษาเกี่ยวกับวิธีการหยุดดื่มด้วยตนเองเพื่อนำไปช่วยเหลือเขาต่อไป

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.5 เทคนิคการช่วยพ่อกับแม่ให้เลิกสุรา

หากคุณอยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่ดื่มสุราหรือติดสุรา เชื่อได้ว่าคุณคงเกิดความทุกข์ใจกับพฤติกรรมการดื่ม และห่วงใยในสุขภาพของท่าน เพราะอายุที่มากขึ้นบวกกับการดื่มสุรา อาจทำให้ท่านเกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ขึ้น ไม่ว่าจะเป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคเก๊าท์ โรคกระเพาะอาหาร หรือโรคอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังอาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น ขี้หงุดหงิด โวยวาย บางคนขนาดถึงขั้นทำลายข้าวของ หรือทำร้ายร่างกายคนในครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้แน่นอนว่าคุณคงไม่อยากให้เกิดขึ้นกับครอบครัวของคุณ

เทคนิคในการช่วยพ่อกับแม่ให้หยุดดื่ม มีดังนี้

1. กล่าวแสดงความห่วงใยในสุขภาพ หรืออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับท่าน อยากให้ท่านไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย หรือไปตรวจสุขภาพ เพราะเราอยากอยู่กับท่านไปอีกนานๆ รวมถึงแสดงความรักต่อท่านโดยการบอกว่า เรารักท่านเพียงใด หากท่านยอมไปพบแพทย์เพื่อตรวจ รักษาอาการเจ็บป่วย เราก็อาจแจ้งกับแพทย์เพิ่มเติมด้วยว่าท่านดื่มสุรา และอยากให้ช่วยส่งต่อผู้ป่วยไปพบจิตแพทย์เพื่อพูดคุยเรื่องของการเลิกสุราต่อไป
2. หากท่านยังไม่ยอมไป อาจลองหาบุคคลมาเป็นตัวช่วยเพิ่มเติม เช่น ลูกหรือหลานที่ท่านรักมาก ญาติผู้ใหญ่ที่ท่านเคารพรัก เป็นต้น โดยให้บุคคลเหล่านี้ช่วยพูดจูงใจท่านอีกทางหนึ่ง หากไม่ได้ผลให้ทิ้งระยะไว้สักพัก แล้วค่อยจูงใจใหม่

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.6 เทคนิคการช่วยลูกให้เลิกสุรา

1. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกในการไม่ดื่มสุรา
2. ทำความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ของวัยรุ่น
3. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โรคสมองติดสุรา ปริมาณการดื่มที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย โรคที่เกิดจากการดื่มสุรา ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้คุยกับลูกได้ง่ายขึ้น
4. เปิดอกคุยกับลูก เรื่องสุราว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร โดยไม่ครอบงำ หรือบังคับจิตใจแต่เป็นการอธิบายเรื่อง ประโยชน์-โทษ และให้ลูกได้คิด หาทางป้องกันหรือยับยั้งไม่ให้เกิดขึ้นร่วมกัน
5. ในกรณีที่จะลูกลดปริมาณการดื่ม ให้ตกลงเรื่องปริมาณการดื่ม วัน เวลาเป็นต้น
6. ทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง
7. พูดกับลูกด้วยน้ำเสียงอบอุ่น แววตาอ่อนโยน **"ไม่ควรดุ ด่า ห้ามกระทำการลงโทษที่รุนแรง"**
8. ให้พาเพื่อนมาแนะนำให้ครอบครัวรู้จัก
9. ไม่บังคับให้เลิกสุราด้วยตนเอง เนื่องจากการที่สมองติดสุราหรือหากเกิดโรคติดสุรา การเลิกสุราด้วยตนเองเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก ดังนั้นคุณจึงควรพาลูกไปตรวจประเมินว่าเข้าข่ายติดสุราแล้วหรือยัง มีโรคประจำตัวหรือไม่ โดยการชวนไปตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน สิ่งสำคัญคือ ไม่ควรพูดว่า *"จะพาไปเลิกสุรา"* แต่ควรพูดในเชิงที่ว่า *"อยากเห็นลูกสุขภาพดี ไปตรวจสุขภาพประจำปีกัน"* โดยแพทย์จะนำผลตรวจมาช่วยจูงใจบุตรหลานให้เลิกดื่มด้วยอีกทางหนึ่ง
10. กรณีที่ลูกไม่ยอมให้ความร่วมมือ คุณสามารถไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านก่อนได้ โดยจิตแพทย์จะช่วยเหลือและให้คำปรึกษาเรื่องนี้ได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.7 เทคนิคช่วยลูกน้องให้เลิกสุรา

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เป็นนายจ้าง หรือผู้บังคับบัญชา แล้วมีผู้ที่ติดสุราอยู่ในองค์กร คุณอาจต้องเสี่ยงกับผลการทำงานที่อาจจะออกมาไม่ดี หรือไม่เต็มที่นัก ซึ่งก็จะส่งผลเสียต่อไปถึงองค์กรของคุณ ไม่ว่าจะเป็น เสียเวลา เสียรายได้ หรือแม้กระทั่งเสียภาพลักษณ์ที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์นัก อย่างไรก็ตาม การทอดทิ้งผู้มีปัญหาการดื่มสุรา โดยการปล่อยให้ดื่มต่อไป หรือการไล่ออก อาจไม่ใช่ทางออกที่ดีนัก เพราะจะทำให้คุณเสียบุคลากรที่มีความสามารถไป ดังนั้นทางออกที่เหมาะสมที่คุณสามารถทำได้คือ การส่งเสริมและช่วยเหลือให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้เข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา

โดยอำนาจทางหน้าที่การงาน คุณสามารถสั่งให้เขาพักงานและเข้าบำบัดรักษาได้ โดยอาจยื่นคำขาดว่าหากเขาไม่บำบัดรักษา อาจส่งผลเสียต่อตำแหน่งงานของเขา หรืออาจถูกไล่ออกได้ ให้พูดด้วยน้ำเสียงจริงจัง ปนแสดงความห่วงใยและเห็นใจ ไม่ใช่น้ำเสียงที่ดุดัน ว่ากล่าว แต่ให้ชี้แจงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเขาตามความเป็นจริง หากเขายอมรับการบำบัด คุณควรติดต่อหรือแจ้งให้ครอบครัวของผู้มีปัญหาการดื่มสุราเข้าร่วมในการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราด้วย

นอกจากนี้แล้ว การปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่ดื่มสุรา หรือการมีมาตรการป้องกันการดื่มสุราในสถานที่ทำงาน ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้คนในองค์กรไม่ตกเป็นทาสของสุรา จนส่งผลกระทบต่องานและองค์กรของคุณ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.8 พฤติกรรมใดบ้างที่ส่งเสริมให้ดื่มสุราทางอ้อม

หลายคนอาจไม่ทราบว่าพฤติกรรมบางอย่างของเราเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราดื่มสุราโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้นเราควรเรียนรู้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีอะไรบ้าง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านี้ เพื่อเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราสามารถเลิกสุราได้สำเร็จอีกทางหนึ่ง ตัวอย่างพฤติกรรมดังกล่าวได้แก่

- การให้เงินแก่ผู้มีปัญหาการดื่มสุรา เพื่อไปซื้อเครื่องดื่ม
- การนั่งดื่มเป็นเพื่อน
- การจัดการเรื่องหนี้สิน ผลกระทบด้านการงาน หรือคดีความต่างๆ แทนผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ในกรณีที่ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นจากสาเหตุของการดื่มสุรา
- การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุราเป็นพิเศษยามที่ดื่มสุรา เช่น จัดเตรียมกับแกล้มให้ รอผู้มีปัญหาการดื่มสุรากลับบ้าน จัดเตรียมอาหารไว้รอรับ เช็ดตัวให้เวลาที่เมา เป็นต้น

การกระทำพฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราเรียนรู้ว่า การดื่มสุราทำให้เขาได้รับการดูแล เอาใจใส่จากครอบครัว หากดื่มสุราก็ไม่เป็นไร ไม่ได้เกิดโทษหรือผลเสียใดๆ เกิดขึ้น เพราะเขาไม่ได้เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบผลเสียของการดื่มสุราด้วยตนเอง ดังนั้นทางออกของเรื่องนี้คือ การปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมกล่าวคือ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการดื่ม แต่ให้ช่วยเหลือในสิ่งที่เหมาะสมแทน เช่น การส่งเสริมให้เข้ารับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ช่วยเหลือหันมาดูแลใส่ใจตนเอง ทำหน้าที่ตามบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบทั้งบทบาทภายในครอบครัว และบทบาทตามหน้าที่การงาน รวมถึงเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มสุราและการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราอย่างถูกวิธี

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.9 เมื่อท้อแท้กับการช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่พยายามช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราให้เลิกสุราอย่างสุดกำลัง พยายามโน้มน้าวและช่วยเหลือด้วยวิธีการต่างๆ แต่ผู้มีปัญหาการดื่มสุราก็ยังไม่สามารถเลิกได้สำเร็จ หรือไม่มีท่าทีอยากเลิก จนคุณรู้สึกเครียด ท้อแท้ เหนื่อยหน่าย รู้สึกสิ้นหวัง และไม่รู้จะหาทางออกกับปัญหานี้อย่างไรดี

สิ่งหนึ่งที่คุณสามารถภูมิใจได้ คือคุณได้พยายามทำทุกอย่างอย่างเต็มที่และดีที่สุดแล้ว เพียงแต่การเลิกสุราเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความพร้อมของผู้ที่ดื่ม ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วก็มักจะยังมองไม่เห็นโทษของสุรา จนกว่ามันจะสร้างความเสียหาย และกระทบกระเทือนอย่างมากต่อชีวิตของเขา เมื่อนั้นเขาจะเริ่มคิดได้ว่าต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง เกิดความพร้อม และมีแรงผลักดันที่จะทำให้ตนสามารถหยุดดื่มได้อย่างเด็ดขาด

ดังนั้นสิ่งที่คุณสามารถทำได้ในตอนนี้คือ การปล่อยวางเรื่องของผู้มีปัญหาการดื่มสุราก่อน ความเครียดจะยิ่งทำให้ศักยภาพในการแก้ปัญหาของคุณลดน้อยลง คุณควรหันกลับมาดูแลตนเอง กลับมาทำหน้าที่ที่มีอยู่ในบทบาทอื่นให้เต็มที่ เช่น บทบาทของการเป็นแม่ บทบาททางอาชีพ เป็นต้น ทำจิตใจให้สบาย หากเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ ให้หาทางจัดการกับความเครียดเหล่านั้นโดยการทำสิ่งที่คุณชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูละคร ไปพบปะเพื่อนๆ หรือพูดคุยกับบุคคลที่คุณสบายใจ การปล่อยวางไม่ใช่เป็นการทอดทิ้ง แต่เป็นการพักเรื่องของเขาไว้ชั่วคราว เติมพลังให้ตนเอง และรอวันที่เขาพร้อม ที่จะให้คุณเข้าไปช่วยเหลือได้อย่างเต็มที่ ซึ่งวันนั้นจะไม่เหมือนวันก่อนๆ ที่ผ่านมา เพราะทั้งเขาและคุณพร้อมที่จะเคียงข้างและต่อสู้ไปในทางเส้นเดียวกัน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.3.10 เคล็ดลับการจัดการกับความเครียด

การฝึกสังเกตและจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้คุณรอดพ้นจากภัยร้ายที่เกิดจากความเครียด ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม วิธีในการจัดการกับความเครียด ที่ท่านสามารถทำได้ด้วยตนเองและดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวันแล้วได้แก่ การหางานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออ่านเล่น ดูหนัง ฟังเพลง การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เข้าวัดฟังธรรม การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจกับเพื่อนๆ หรือคนในครอบครัว ซึ่งไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง

ส่วนเคล็ดลับการผ่อนคลายความเครียดตามหลักจิตวิทยา ได้แก่ การฝึกการหายใจ ด้วยการนั่งในท่าที่สบาย เอามือประสานไว้บริเวณท้องค่อยๆ หายใจเข้าใช้มือสัมผัสบริเวณท้องขณะหายใจเข้าพร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ จนรู้สึกถึงท้องที่พองขึ้น กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้าพยายามไล่ลมภายในออกให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 4-5 ครั้ง โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้าในช่วงแรกๆ ของการฝึกให้ฝึกเป็นประจำ เมื่อทำได้เคยชินแล้ว ท่านก็จะพบว่า การฝึกสังเกตหรือจับลมหายใจ ช่วยให้จิตใจสงบได้ ส่วนผู้ที่มีปัญหาด้านการนอน อาจใช้การฝึกหายใจร่วมกับการฝึกสมาธิในช่วงก่อนนอน โดยอยู่กับการฝึกให้นานขึ้นจนจิตเกิดสมาธิก็จะช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น หรือบางครั้งอาจประยุกต์ใช้ร่วมกับการจินตนาการด้วยการอยู่กับการหายใจแล้วจินตนาการถึงสถานที่ที่มีฉากสวยงามหรือสถานที่ที่เราพอใจ จากนั้นก็จะช่วยให้ท่านผ่อนคลายความเครียดได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 4.4 ทำอย่างไรเมื่อคนที่คุณรักติดสุรา และพร้อมเลิกสุรา

รหัส 4.4.1 วิธีการสังเกตคนติดสุรา

เมื่อดื่มสุราติดต่อกันเป็นเวลานาน ผู้ที่ดื่มสุราอาจเกิดภาวะติดสุรา โดยคุณสามารถสังเกตอาการและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับคนที่คุณรักได้ว่ามีอาการของคนติดสุราหรือไม่ โดยถ้ามีอาการและพฤติกรรมอย่างน้อย 3 ข้อจาก 7 ข้อที่จะกล่าวต่อไปนี้ จะสรุปได้ว่าเขามี**อาการของคนติดสุรา**แล้ว

- ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
- มีอาการถอน เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
- ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้
- ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุรามาดื่ม หรือเพื่อการสร่างเมา
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่มสุรา ทำให้มีความบกพร่องในหน้าที่ทางสังคม อาชีพการงาน หรือการพักผ่อนหย่อนใจ
- ยังคงดื่มอยู่ทั้งๆ ที่มีผลเสียเกิดขึ้นแล้ว

ถ้าผลสรุปออกมาว่าคนที่คุณรักมีอาการของคนติดสุรา คุณจะต้องเร่งช่วยเหลือเพื่อให้เขาเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น โดยคุณต้องวางแผนการ ลด-ละ-เลิก หรือรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.4.2 ภาวะสมองเสพติดสุรา

เมื่อดื่มสุรา แอลกอฮอล์จะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ สมองส่วนอยาก และสมองส่วนคิด สมองส่วนอยากเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์จิตใจ ความรู้สึก ความทรงจำ ขณะที่สมองส่วนคิดทำหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การคิด การตัดสินใจ การดื่มสุราซ้ำๆ ทำให้สมองเกิดภาวะเสพติดสุรา โดยแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นทำให้สมองส่วนอยากหลั่งสารเคมีแห่งความสุขที่ชื่อโดปามีน และเมื่อสมองหลั่งสารโดปามีนมามากผิดธรรมชาติ สมองจะมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของสุรา สมองจึงขาดสารโดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า กลายเป็นอาการถอนพิษสุราและอาการอยาก ส่งผลให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราพยายามแสวงหาสุรามาดื่มซ้ำๆ แม้ว่าจะเกิดผลกระทบต่างๆ ในชีวิตแล้วมากมาย เมื่อดื่มสุราเพียงปริมาณเล็กน้อย ก็เกิดภาวะติดลมและควบคุมการดื่มได้ยาก และยังต้องเพิ่มปริมาณสุราขึ้นเพื่อให้ได้ฤทธิ์แห่งความสุขเท่าเดิมเรียกว่า อาการดื้อ. ในขณะเดียวกันสมองส่วนคิดก็ถูกทำลาย ทำให้สูญเสียการใช้ความคิดแบบเป็นเหตุผล ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ ผู้มีปัญหาการดื่มสุราจึงต้องดิ้นรนหาสุรามาดื่ม นอกจากนี้ เมื่อการใช้ความคิดแบบเป็นเหตุผลเสียไป พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจึงเกิดขึ้น เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิด สุดท้ายเกิดอาการทางจิตและเป็นโรคจิตได้

โรคติดสุราสามารถรักษาได้ อย่าปล่อยให้เรื้อรัง วิธีการที่ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวจากสมองเสพติดสุราก็คือ การหยุดดื่มสุราอย่างจริงจัง การบำบัดทางการแพทย์เองก็มีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มมากขึ้น สมองก็มีโอกาสฟื้นตัวได้ อาการต่างๆ ของการเสพติดก็ทุเลาลง สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.4.3 การบำบัดเพื่อเลิกสุรา

การบำบัดเพื่อเลิกสุรา หรือการหยุดดื่มโดยการพบแพทย์ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ติดสุราประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มได้มากขึ้น สมองมีโอกาสฟื้นตัว อาการต่างๆ ของการเสพติดก็จะทุเลาลง ที่สำคัญเป็นวิธีการที่ปลอดภัยที่สุด และไม่ทรมาน ทำให้ทานอาหารได้ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น และสามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยแพทย์จะทำการตรวจประเมินระดับปัญหาการดื่ม ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น รวมถึงความเสี่ยงที่จะเกิดอาการถอนพิษสุรา และช่วยเหลือให้สามารถผ่านพ้นช่วงที่ถอนพิษสุราไปได้อย่างปลอดภัย ไม่ทรมาน เสร็จแล้วจึงเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาทางจิตใจ และการฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ป่วยควรมาบำบัดรักษาให้ครบกระบวนการตามที่แพทย์นัด เพื่อที่จะเลิกสุราได้และประสบความสำเร็จอย่างถาวร

โดยแผนกที่ช่วยเหลือเรื่องการบำบัดผู้ติดสุราคือ แผนกจิตเวช หรือแผนกอื่นๆ ที่รับบำบัดรักษา เช่น เวชศาสตร์ครอบครัว คลินิกยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งสามารถเข้ารับบริการได้ตามศูนย์บำบัดสุราและสารเสพติดตามภูมิภาคต่างๆ สถานพยาบาล หรือโรงพยาบาลของรัฐที่มีแผนกจิตเวช หรือแผนกดังกล่าว ซึ่งโรงพยาบาลประจำจังหวัดโดยส่วนใหญ่มักมีจิตแพทย์คอยให้ความช่วยเหลืออยู่

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.4.4 เทคนิคการให้กำลังใจ

กำลังใจและการสนับสนุนจากคนรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับผู้ที่ตั้งใจจะหยุดดื่ม กำลังหยุดดื่ม หรือพยายามหยุดดื่มแล้วแต่ไม่สำเร็จ เพราะจะช่วยให้เขามีแรงใจที่จะหยุดดื่มต่อไป หรือกลับมาตั้งใจแน่วแน่ที่จะหยุดดื่มอีกครั้ง ดังนั้นคนในครอบครัว และคนรอบข้างของผู้มีปัญหาการดื่มสุราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงเทคนิคของการให้กำลังใจผู้มีปัญหาการดื่มสุรา เพื่อเป็นอีกแรงปัจจัยที่จะช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้ โดยเทคนิคการให้กำลังใจผู้มีปัญหาการดื่มสุรานั้นมีดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มของผู้มีปัญหาการดื่มสุราก่อน โดยอันดับแรก จำเป็นต้องเข้าใจว่าการที่เขายังดื่มอยู่นี้ หรือการดื่มที่ผ่านมา เกิดจากการที่สมองของเขาเสพติดสุรา การหยุดดื่มมักสร้างความทรมานให้กับเขา เพราะมักเกิดอาการถอนพิษสุราเกิดขึ้น ผู้มีปัญหาการดื่มสุราหลายคนลึกๆ ในใจอาจอยากเลิก แต่ด้วยความทรมานที่เกิดขึ้น จึงทำให้เขาไม่สามารถเลิกได้

2. หากผู้มีปัญหาการดื่มสุราพูด หรือแสดงออกในความคิด ความตั้งใจในเชิงที่จะหยุดดื่ม หรือกำลังหยุดดื่มอยู่ ให้เราพูดชื่นชม ให้กำลังใจ แสดงถึงความเข้าใจเชื่อมั่นในตัวเขาว่าเขาจะสามารถผ่านพ้นมันไปได้ และเราจะเป็นกำลังใจให้กับเขา โดยการพูดนั้น ให้พูดด้วยน้ำเสียงที่อบอุ่น นุ่มนวล แสดงความจริงใจผ่านท่าทาง และแววตา ตัวอย่างประโยคคำพูด เช่น *"สิ่งที่คุณคิดมันดีมากๆ เลย" "ฉันภูมิใจในตัวคุณมากที่คุณคิดแบบนี้" "ฉันเชื่อว่าคุณจะทำได้แน่นอน และฉันจะเป็นกำลังใจให้คุณเสมอ" "ฉันเข้าใจว่ามันยากนะคะ แต่ฉันเชื่อว่าคุณต้องผ่านมันไปได้แน่ๆ ฉันจะอยู่ข้างๆ คุณ"*

สำหรับผู้ที่พยายามหยุดดื่มแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือกลับมาดื่มอีก เราสามารถให้กำลังใจผู้มีปัญหาการดื่มสุราได้โดยการไม่กล่าวโทษหรือซ้ำเติม แต่เปลี่ยนเป็นการพูดว่าเราเข้าใจ เห็นใจ โดยผู้มีปัญหาการดื่มสุราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ และเราจะเป็นกำลังใจให้ ตัวอย่างคำพูด เช่น *"ไม่เป็นไรนะ ฉันเข้าใจว่ามันยาก มันอาจไม่ได้สำเร็จในครั้ง สองครั้ง แต่ฉันก็เชื่อว่าคุณจะทำได้ เรามาเริ่มต้นกันใหม่อีกครั้งนะ"*

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.4.5 แนะนำสถานบำบัด

การบำบัดรักษาผู้ติดสุราเป็นส่วนหนึ่งของบริการทางด้านจิตเวชหรือบริการทางด้านการบำบัดรักษายาเสพติด ท่านสามารถรับบริการการบำบัดรักษาสุราได้จากสถานพยาบาลที่มีคลินิกจิตเวชหรือคลินิกยาเสพติดของสถานพยาบาลนั้นๆ สถานพยาบาลที่มีการให้บริการทางด้านจิตเวชหรือการบำบัดรักษายาเสพติด ได้แก่

1. โรงพยาบาลธัญญารักษ์ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ เป็นต้น
2. โรงพยาบาลเฉพาะทางจิตเวชของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เช่น สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โรงพยาบาลศรีธัญญา สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ เป็นต้น
3. โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและมหาดไทย เช่น โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลอานันทมหิดล โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เป็นต้น
4. โรงพยาบาลที่เป็นโรงเรียนแพทย์ เช่น โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช เป็นต้น
5. สถานพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร เช่น โรงพยาบาลวชิรพยาบาล โรงพยาบาลตากสิน เป็นต้น
6. โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไประดับจังหวัด โรงพยาบาลชุมชนระดับอำเภอ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 4.4.6 แนะนำกลุ่มผู้ติดสุรา เข้าร่วมกลุ่มสุรานิรนาม หรือกลุ่มเอเอ หมายเลขโทรศัพท์ 0 2231 8300 เว็บไซต์ www.aathailand.org

กลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม หรือกลุ่มเอเอ เป็นกลุ่มชายและหญิงที่มาแบ่งปันประสบการณ์ ความหวัง ช่วยกันแก้ปัญหา และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุรา สมาคมนี้มีสมาชิก 2 ล้านกว่าคน มีกลุ่มประมาณหนึ่งแสนกว่ากลุ่ม อยู่ตามประเทศต่างๆ มากกว่า 180 ประเทศทั่วโลก

สมาชิกคือ ผู้ที่อยากหยุดดื่มสุรา การเป็นสมาชิกไม่มีค่าใช้จ่าย กลุ่มเอเออยู่ได้ด้วยเงินบริจาคจากสมาชิก กลุ่มเอเอไม่เกี่ยวข้องกับองค์กร ความเชื่อ ศาสนา หรือการเมือง และไม่ประสงค์ที่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องอื้อฉาวใดๆ

หลักการสำคัญของกลุ่มเอเอคือ การหยุดดื่ม และช่วยผู้ติดสุราหยุดดื่มสุรา

ปัจจุบันกลุ่มเอเอไทยที่มีการดำเนินกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ มีอยู่ประมาณ 12 กลุ่ม คือ กลุ่มเอเอในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น และเครือข่ายโรงพยาบาลในภาคอีสาน กลุ่มเอเอในโรงพยาบาลอำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร กลุ่มเอเอในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ และเครือข่ายโรงพยาบาลในภาคเหนือ กลุ่มเอเอในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร และกลุ่มเอเอที่ศูนย์การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยานานาชาติ ซอยสุขุมวิท 43 กรุงเทพมหานคร

ท่านสามารถทดลองเข้าร่วมกลุ่มเอเอ โดยติดต่อไปยังสถานบำบัดที่มีรายนามข้างต้นได้ หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มเอเอไทย โดยติดต่อสายด่วนช่วยเหลือของเอเอ หมายเลข 08 5199 3540 หรือ อีเมล์ ThaiAASiam@gmail.com

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบที่ 5
แนะนำสถานบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

การบำบัดรักษาผู้ติดสุราเป็นส่วนหนึ่งของบริการทางด้านจิตเวชหรือบริการทางด้านการบำบัดรักษายาเสพติด ท่านสามารถรับบริการการบำบัดรักษาสุราได้จากสถานพยาบาลที่มีคลินิกจิตเวชหรือคลินิกยาเสพติดของสถานพยาบาลนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ตามโรงพยาบาลทั่วไประดับจังหวัด โรงพยาบาลชุมชนระดับอำเภอ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ ตัวอย่างสถานพยาบาลที่มีการให้บริการทางด้านจิตเวชหรือการบำบัดรักษายาเสพติด มีดังนี้

กรอบย่อยที่ 5.1 โรงพยาบาลธัญญารักษ์ ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

รหัส 5.1.1 โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ ตั้งอยู่ที่ 187 หมู่ 7 ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180 หมายเลขโทรศัพท์ 0 5326 8037-41 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการตามวันและเวลาราชการ

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และทีมสหวิชาชีพ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 4 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 500-600 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 1 เดือน หรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับอาการและความพร้อมของผู้ป่วยและญาติ มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน เดือนละ 2,120 บาท โดยสามารถใช้สิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาก่อนได้ที่โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ หรือโทรศัพท์ปรึกษาได้ที่หมายเลข 0 5326 8037-41 ต่อ 122, 123

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 5326 8037-41 ต่อ 122, 123 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.1.2 โรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

โรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน ตั้งอยู่ที่ 335 หมู่ 12 ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 5361 3052-5 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.30-16.30 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป นักจิตวิทยา และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 12 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 300 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัดประมาณ 4 เดือน ค่าใช้จ่าย 33,500-34,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลธัญญารักษ์ก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 5361 3055 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.1.3 โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น ตั้งอยู่ที่ 775 หมู่ 19 ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4334 5391-2 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.30-16.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และพยาบาลเฉพาะทาง โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอกใช้ระยะเวลาบำบัด 1 ปี จำนวนครั้งและความถี่ของการมาพบแพทย์ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย มีค่าใช้จ่ายครั้งละ 500-1,000 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2-4 เดือน แบ่งเป็นช่วงที่พักบำบัดรักษาที่โรงพยาบาล 1 เดือน และช่วงฟื้นฟูสมรรถภาพแบบผู้ป่วยในอีก 1-3 เดือน มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน เดือนละ 4,000-5,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิเบิกจ่ายตรงได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัด มาขอบำบัดยังโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น ส่วนสิทธิบัตรประกันสังคมสามารถใช้ได้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีสิทธิอยู่ที่โรงพยาบาลขอนแก่นและมีใบส่งตัวมาเท่านั้น

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาก่อนได้ที่โรงพยาบาล หรือโทรศัพท์ขอคำปรึกษาก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4334 5391-2 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลักแล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.1.4 สถาบันธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี

สถาบันธัญญารักษ์ ตั้งอยู่ที่ 60 ตำบลประชาธิปัตย์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2531 0080-8 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุราทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 07.30-15.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ อายุรแพทย์ และพยาบาลวิชาชีพ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 2-4 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 500-800 บาท ส่วนผู้ป่วยใน หลังจากทำการถอนพิษสุราเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ จะมีการฟื้นฟูสมรรถภาพต่อโดยใช้ระยะเวลา 4-6 เดือน ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิการเบิกจากต้นสังกัดในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มาบำบัดรักษายังสถาบันธัญญารักษ์ได้

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของสถาบันธัญญารักษ์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2531 0080-8 ต่อ 356, 357 และสายด่วนของสถาบันธัญญารักษ์ 1165 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.1.5 โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา จังหวัดสงขลา

โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา ตั้งอยู่ที่ 186 หมู่ 8 ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 7446 7453 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.30-16.30 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัด จำนวน 12-16 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 300-500 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 4 เดือน ค่าใช้จ่ายต่อเดือน 3,000-3,500 บาท โดยสามารถใช้สิทธิเบิกจ่ายตรงในการเบิกจ่ายค่าบำบัดรักษาได้ และกรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่ศูนย์บำบัดฯ ก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 7446 7453 ต่อ 103, 205 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลักแล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.1.6 โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี จังหวัดปัตตานี

โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี ตั้งอยู่ที่ 294 ตำบลรูสะมิแล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 7346 0351-5 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการทุกจันทร์-ศุกร์ ในเวลาราชการ เวลา 8.30-16.30 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ แพทย์และพยาบาล โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 16 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 520-600 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 4 เดือน ค่าใช้จ่ายต่อเดือน 1,600-2,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานีเพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลฯ หรือโทรศัพท์เพื่อขอคำปรึกษาก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 7346 0351-5 ต่อ 8113 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลักแล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 5.2 โรงพยาบาลเฉพาะทางจิตเวชของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

รหัส 5.2.1 โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

โรงพยาบาลสวนปรุงตั้งอยู่ที่ 131 ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100 หมายเลขโทรศัพท์ 0 5390 8500 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา โดยในเวลาราชการให้บริการรักษาผู้ติดสุรา วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-16.00 น. สำหรับนอกช่วงเวลาราชการ มีคลินิกนอกเวลาให้บริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-20.30 น. และวันหยุด เวลา 8.00-16.00 น. โดยสามารถติดต่อคลินิกนอกเวลาได้ที่หมายเลข 0 5390 8500 ต่อ 60323

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ และนักอาชีวบำบัด โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 1-2 ครั้งต่อเดือน ค่าใช้จ่ายครั้งละ 300-600 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2-4 สัปดาห์ มีค่าใช้จ่าย 12,000-20,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิเบิกจ่ายตรงในการเบิกจ่ายได้ รวมถึงสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และประกันสังคม โดยหากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น ถ้าต้องการเข้ารับบริการกับทางโรงพยาบาลสวนปรุงต้องมีใบส่งตัวจากต้นสังกัดของสิทธิบัตรนั้นๆ ด้วย

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลสวนปรุง สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 5390 8500 ต่อ 60318 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.2 โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จังหวัดนครสวรรค์

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 2 ตำบลท่าน้ำอ้อย อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ 60130 เบอร์โทรศัพท์ 0 5621 9444 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยเปิดให้บริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-14.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และนักสังคมสงเคราะห์ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอกใช้ระยะเวลาบำบัด 1 ปี จำนวนครั้งและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2-3 สัปดาห์ โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) บัตรประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ ซึ่งหากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มาบำบัดรักษายังโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ สามารถเข้ารับบริการได้ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00-14.00 น. หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.3 โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ จังหวัดนครพนม

โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 210 หมู่ 11 ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4253 9000 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยเปิดให้บริการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 08.30-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก จะมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา ใช้ระยะเวลาในการมาบำบัด 6 ครั้ง ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ส่วนผู้ป่วยในจะเป็นการคัดกรอง การบำบัดแบบสั้น และการถอนพิษสุรา ซึ่งใช้ระยะเวลาในการบำบัดรักษา 14 วัน ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ซึ่งสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) ในการรักษาได้ และหากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัด มายังโรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4253 9000 ต่อ 67083 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.4 โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ จังหวัดเลย

โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 440 หมู่ 4 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย 42000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4280 8116 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการตามวันและเวลาราชการ

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และนักสังคมสงเคราะห์ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 4-8 ครั้ง ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2 สัปดาห์ ซึ่งทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในไม่มีค่าใช้จ่ายในส่วนของการบำบัดรักษา มีเพียงค่าใช้จ่าย เฉพาะค่ายาเท่านั้น โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิประกันสังคมได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่ สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาล ต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ เพื่อขอรับ การบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษา ที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ สามารถ ติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4280 8116 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถาน พยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษา ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.5 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ตั้งอยู่ที่ 212 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 34000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4535 2500 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุราทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ เวลา 08.30-16.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และทีมสหวิชาชีพ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอกใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 8-10 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 500-600 บาท ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2-3 สัปดาห์ มีค่าใช้จ่าย 22,500-23,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิการรักษาอื่นๆ ได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้ หรือโทรศัพท์ขอคำปรึกษาได้ที่หมายเลข 0 4535 2500

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4535 2500 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้วกด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.6 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 169 หมู่ 4 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4320 9999 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช เภสัชกร นักสังคมสงเคราะห์ และนักกิจกรรมบำบัด โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 6 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 800-1,200 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2-3 สัปดาห์ ค่าใช้จ่ายโดยรวม 17,500 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิการรักษาอื่นๆ ได้ โดยหากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้ หรือทางโรงพยาบาลอาจแนะนำสถานพยาบาลใกล้บ้านเพิ่มเติม ในกรณีไม่สะดวกมาที่โรงพยาบาล หรือผู้ดื่มไม่ยินยอมเข้าบำบัดรักษาเนื่องจากเป็นโรงพยาบาลจิตเวช

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4320 9999 ต่อ 63411, 63412 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.7 โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จังหวัดนครราชสีมา

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 86 ถนนช้างเผือก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4423 3999 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เปิดให้บริการทุกจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 8.00-16.00 น. และวันศุกร์ เวลา 8.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และนักสังคมเคราะห์ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอกใช้ระยะเวลาบำบัดอย่างน้อยจำนวน 4 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 200-500 บาท ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัดประมาณ 1 เดือน มีค่าใช้จ่าย 10,000-15,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัด มายังโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4423 3999 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลักแล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.8 สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ตั้งอยู่ที่ 112 แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2442 2500 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราทุกวันอังคาร เวลา 9.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งหมด 4 ครั้ง ค่าใช้จ่ายอย่างน้อยครั้งละ 200 บาท ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัด 21 วัน ค่าใช้จ่ายวันละ 600-700 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิบัตรประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือบัตรประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่สถาบันก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2442 2500 ต่อ 59305, 59306, 59307 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.9 โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี

โรงพยาบาลศรีธัญญา ตั้งอยู่ที่ 47 หมู่ 4 ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2528 7800 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุราทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยเปิดให้บริการทุกวันพุธ เวลา 13.00-16.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ และนักโภชนาการ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดโดยเฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 520-600 บาท ส่วนผู้ป่วยในจะรับเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตร่วมด้วย ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 21 วัน ค่าใช้จ่ายโดยรวม 5,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิบัตรประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือบัตรประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลศรีธัญญา เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลศรีธัญญา สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2528 7800 ต่อ 57426 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.10 สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กรุงเทพมหานคร

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 23 หมู่ 8 พุทธมณฑลสาย 4 แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2441 6100 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการตามวันและเวลาราชการ

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และนักสังคมสงเคราะห์ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอกใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 6-8 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 500-600 บาท ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัดประมาณ 1 เดือน ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิบัตรประกันสังคมในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทอง หรือบัตรประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่สถาบันฯ ก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2441 6101 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.11 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ตั้งอยู่ที่ 298 ตำบลท่าข้าม อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84130 หมายเลขโทรศัพท์ 0 7791 6500 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการทุกจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.00-16.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และทีมสหวิชาชีพทางจิตเวชอื่นๆ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัด 1 ปี โดยต้องมาโรงพยาบาลประมาณ 10 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละไม่เกิน 1,000 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 3-4 สัปดาห์ มีค่าใช้จ่าย 9,500-13,500 บาท หรือมากกว่านี้หากมีอาการของโรคอื่นๆ ร่วมด้วย โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัด มายังโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้ หรือโทรขอคำปรึกษาได้ที่คลินิกเฉพาะทางด้านยาเสพติด หมายเลข 0 7731 2522

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 7791 6500 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.12 โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 472 ตำบลบ่อยาว อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 7431 7400 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการทุกจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.00-16.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุรา ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ และนักอาชีวบำบัด โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ระยะเวลาในการบำบัดและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 3 สัปดาห์ ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่อาการของผู้ป่วยเช่นกัน โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิบัตรประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษา โดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัด มายังโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา ส่วนสิทธิประกันสังคมสามารถใช้ได้ในกรณีที่มีสิทธิอยู่ที่โรงพยาบาลหาดใหญ่และมีใบส่งตัวมาเท่านั้น

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาล หรือโทรศัพท์เพื่อขอคำปรึกษาก่อนได้ที่หมายเลข 0 7431 7400 ต่อ 264

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 7431 7400 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.2.13 โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จังหวัดสระแก้ว

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 176 หมู่ 3 ตำบลหนองน้ำใส อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว 27160 หมายเลขโทรศัพท์ 0 3723 2995-8 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-16.00 น. สำหรับวันหยุดนักขัตฤกษ์เปิดบริการผู้ป่วยฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และนักสังคมสงเคราะห์ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอกใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 6 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 500-600 บาท ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2-3 สัปดาห์ มีค่าใช้จ่าย 10,000-15,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่นสามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มาบำบัดรักษายังโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 3726 2995-8 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 5.3 โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและมหาดไทย

รหัส 5.3.1 โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก

โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ตั้งอยู่ที่ 9 หมู่ 1 ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 5524 5070-9 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเฉพาะรูปแบบผู้ป่วยนอก โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการตรวจรักษาในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ และทำกิจกรรมบำบัดวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 8.30-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์และนักจิตวิทยา โดยผู้ป่วยต้องมาเข้ารับการบำบัดรักษาประมาณ 16 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละไม่เกิน 1,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรทอง บัตรประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือบัตรประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มาบำบัดรักษายังโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 5524 5070-9 ต่อ 73003 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.3.2 โรงพยาบาลค่ายสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา

โรงพยาบาลค่ายสุรนารี ตั้งอยู่ที่ 211 ถนนพิบูลละเอียด ตำบลหนองไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4427 3370 และ 0 4427 4479 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยใน เปิดให้บริการ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 08.30-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก จะมีการคัดกรองปัญหาการดื่ม และทำการบำบัดแบบสั้น ส่วนผู้ป่วยใน จะให้บริการบำบัดรักษาเพื่อถอนพิษสุรา ซึ่งใช้ระยะเวลาในการบำบัด 14 วัน มีค่าใช้จ่าย 10,000-12,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลได้ และหากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาได้ โดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลค่ายสุรนารี เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลค่ายสุรนารี สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4427 3370 และ 0 4427 4479 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.3.3 โรงพยาบาลอานันทมหิดล จังหวัดลพบุรี

โรงพยาบาลอานันทมหิดล ตั้งอยู่ที่ 35 หมู่ 6 ตำบลเขาสามยอด อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี 15000 หมายเลขโทรศัพท์ 0 3678 5891-5 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการตามวันและเวลาราชการ

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และผู้บำบัดที่ผ่านการอบรม โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 4 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 200-300 บาท ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัดอย่างน้อย 15 วัน มีค่าใช้จ่าย 12,000-13,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลอานันทมหิดล เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลอานันทมหิดล สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 3678 5891-5 ต่อ 38135 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.3.4 โรงพยาบาลทหารผ่านศึก กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลทหารผ่านศึก ตั้งอยู่ที่ 123 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2644 9400 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษาทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน มีระยะเวลาในการบำบัดและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ซึ่งผู้ป่วยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษา โดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มาบำบัดรักษายังโรงพยาบาลทหารผ่านศึก

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลทหารผ่านศึก สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2644 9400 ต่อ 20740 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลักแล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.3.5 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ตั้งอยู่ที่ 315 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2354 7600-28 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยในเวลาราชการให้บริการรักษาผู้ติดสุรา ดังนี้

- คลินิกจิตเวช เปิดบริการวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 9.00-12.00 น.
- คลินิกยาเสพติด เปิดบริการเฉพาะวันจันทร์ เวลา 13.00-15.00 น.

สำหรับนอกช่วงเวลาราชการ มีคลินิกนอกเวลาให้บริการทุกวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 16.00-20.00 โดยสามารถติดต่อคลินิกนอกเวลาได้ที่หมายเลข 0 2354 4728

บุคลากรที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และนักสังคมสงเคราะห์ โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 12 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 100 บาท ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 6 สัปดาห์ มีค่าใช้จ่าย 28,000-32,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิเบิกจ่ายตรงในการเบิกจ่ายได้

กรณีหากผู้ป่วยไม่ยอมมาพบแพทย์ด้วยตนเอง ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาก่อนได้ หรือติดต่อหน่วยงานต้นสังกัดของผู้ป่วยให้บังคับรักษา เนื่องจากหน่วยงานต้นสังกัดมีอำนาจที่จะบังคับให้ผู้ป่วยเข้ารับการบำบัดรักษาได้ หากเห็นว่าการดื่มสุราส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยในหลายด้าน

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2354 7600-28 ต่อ 93189, 93266 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.3.6 โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลตำรวจ ตั้งอยู่ที่ 492/1 ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2207 6143 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 12 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 500-1,000 บาท ส่วนผู้ป่วยในใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2-3 สัปดาห์ ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิบัตรประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลตำรวจ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลตำรวจ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2207 6143 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.3.7 โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ ตั้งอยู่ที่ 2045 หมู่ 1 ตำบลสัตหีบ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี 20180 หมายเลขโทรศัพท์ 0 3845 7172 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน โดยเปิดให้บริการทุกวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 8.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุรา ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก จะเป็นการบำบัดรักษา ฟื้นฟูสมรรถภาพ และติดตามผลหลังการรักษา ไม่กำหนดระยะเวลาในการบำบัด และไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ส่วนผู้ป่วยในเป็นการรักษาเพื่อถอนพิษสุรา ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 7-10 วัน มีค่าใช้จ่าย 4,300-7,000 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือบัตรประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัด มาบำบัดรักษายังโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 3843 7172 ต่อ 73210 หรือสามารถขอคำปรึกษาทางโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 0 3843 7444 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 5.4 โรงพยาบาลที่เป็นโรงเรียนแพทย์

รหัส 5.4.1 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ตั้งอยู่ที่ 110 ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200 หมายเลขโทรศัพท์ 0 5394 5755 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เปิดให้บริการวันจันทร์ อังคาร พฤหัสบดี และศุกร์ เวลา 08.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช และนักกิจกรรมบำบัด โดยการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ระยะเวลาและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ส่วนผู้ป่วยใน ใช้ระยะเวลาในการบำบัด 2 สัปดาห์ ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 5394 5755 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้วกด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.4.2 โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตั้งอยู่ที่ 123 ถนนมิตรภาพ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002 หมายเลขโทรศัพท์ 0 4336 3031 และ 0 4336 3111 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-11.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์และพยาบาลวิชาชีพ โดยการรักษาทั้งแบบผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอกนั้น ระยะเวลาในการบำบัดรักษาและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ซึ่งสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่นสามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อขอรับการบำบัดรักษา

กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลศรีนครินทร์สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 4336 3001 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.4.3 โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลราชวิถี ตั้งอยู่ที่ 2 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2354 8108 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเฉพาะรูปแบบผู้ป่วยนอก โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และพยาบาลจิตเวช โดยการรักษา ใช้ระยะเวลาบำบัดจำนวน 5-10 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 200-300 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการรักษาได้ โดยหากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลราชวิถีเพื่อขอรับการบำบัดรักษา กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลราชวิถี สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2354 8152 ต่อ 2402 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.4.4 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตั้งอยู่ที่ 1873 ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2256 4000 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เฉพาะรูปแบบผู้ป่วยนอก เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-12.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราคือ จิตแพทย์ โดยระยะเวลาในการบำบัดรักษาและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการผู้ป่วย ซึ่งผู้ป่วยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เพื่อขอรับการบำบัดรักษา กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2256 5182 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.4.5 โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลศิริราช ตั้งอยู่ที่ 2 ถนนพรานนก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2419 7000 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เฉพาะรูปแบบผู้ป่วยนอก เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-11.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราคือ จิตแพทย์ โดยจะมีประเมินระดับการดื่ม และภาวะอาการของผู้ป่วย แล้วจึงวางแผนการรักษาในแต่ละผู้ป่วยต่อไป ซึ่งจะมีระยะเวลาในการบำบัดและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลศิริราช สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2419 7373-4 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.4.6 ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดนครนายก

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตั้งอยู่ที่ 62 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลองครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก 26120 หมายเลขโทรศัพท์ 0 3739 5085-6 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุราทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เปิดให้บริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ ตามเวลาราชการ

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราคือ จิตแพทย์ โดยระยะเวลาในการบำบัดรักษาและค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ซึ่งสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) ในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัด มายังศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเพื่อขอรับการบำบัดรักษา

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 3739 5085-6 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 5.5 โรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร

รหัส 5.5.1 โรงพยาบาลวชิรพยาบาล

โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ตั้งอยู่ที่ 681 แขวงวชิระ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2244 3279 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เฉพาะรูปแบบผู้ป่วยนอก โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-16.00 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักเวชศาสตร์ครอบครัว ใช้ระยะเวลาในการบำบัดรักษาจำนวน 16 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละ 250-300 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลวชิรพยาบาล เพื่อขอรับการบำบัดรักษา กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลวชิรพยาบาล สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2244 3279 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 5.5.2 โรงพยาบาลตากสิน

โรงพยาบาลตากสิน ตั้งอยู่ที่ 543 ถนนสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2437 0123 ให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เฉพาะรูปแบบผู้ป่วยนอก โดยมีการคัดกรองผู้ป่วย ทำการบำบัดแบบสั้น ถอนพิษสุรา บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการติดตามหลังการรักษา เปิดให้บริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.00-15.30 น.

บุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือในการบำบัดรักษาเพื่อเลิกสุราได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาล และนักสังคมสงเคราะห์ ใช้ระยะเวลาในการบำบัดรักษาจำนวน 7 ครั้ง ค่าใช้จ่ายครั้งละไม่เกิน 500 บาท โดยสามารถใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) สิทธิประกันสังคม และสิทธิเบิกจ่ายตรงในการบำบัดรักษาได้ หากผู้ป่วยมีสิทธิบัตรทองหรือสิทธิประกันสังคมอยู่ที่สถานพยาบาลอื่น สามารถขอใช้สิทธิรักษาโดยทำเรื่องขอใบส่งตัวจากสถานพยาบาลต้นสังกัดตามสิทธินั้นๆ มายังโรงพยาบาลตากสิน เพื่อขอรับการบำบัดรักษา กรณีผู้ป่วยยังไม่พร้อมเข้ารับการบำบัด ญาติสามารถเข้ารับการปรึกษาที่โรงพยาบาลก่อนได้

หากท่านสนใจเข้ารับบริการของโรงพยาบาลตากสิน สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 0 2437 0123 ต่อ 1146 หรือหากต้องการทราบสถานพยาบาลอื่นๆ สามารถกดย้อนไปเมนูก่อนหน้านี้ เพื่อเลือกฟังสถานพยาบาลอื่นๆ หรือกดเข้าเมนูหลัก แล้ว กด 2 เพื่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ท่านยังสามารถตรวจสอบสถานพยาบาลอื่นๆ ทั่วประเทศได้ที่ www.1413.in.th

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบที่ 6
ประสบการณ์จากการเลิกสุรา

สำหรับผู้มีปัญหาจากดื่มสุราแล้ว เช่น ปัญหาการงาน ครอบครัว อุบัติเหตุ และสุขภาพหรือติดเหล้าแล้ว มักจะพูดว่า *"อยากเลิกนะ แต่เลิกแล้วมันทรมาน ไม่รู้จะทำอย่างไร"* ดังนั้นทางสายด่วน 1413 จึงขอนำเสนอบุคคลตัวอย่างจากการตั้งใจเลิกสุรา ที่ใช้วิธีการต่างๆ ในการลด ละ เลิกสุรา โดยผ่านการบริการปรึกษากับทางศูนย์ฯ และได้ติดตามผลการปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 ปี จึงมั่นใจว่าจะเป็นประโยชน์ให้สำหรับผู้ที่กำลังจะลด ละ เลิกดื่มสุราต่อไป

กรอบย่อยที่ 6.1 เลิกสุราด้วยตนเอง

รหัส 6.1.1 เตือนตนเอง โดยคุณจันทร์สุข

ผมชื่อ จันทร์สุข อายุ 53 เป็นคนกรุงเทพมหานคร ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากหนังสือพิมพ์ สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เคยถามเพื่อนหลายคนแต่ก็แนะนำผมไม่ได้ เมื่อเจอเบอร์ 1413 ก็เลยลองโทรมาดู เพราะมันก็เป็นทางเลือกที่ดี

สาเหตุแรกเริ่มที่ทำให้ดื่มเหล้ามาจากเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบข้าง จะมีการตั้งวงเหล้า ร้านขายเหล้าที่ขายปลีก ขายย่อย ฯลฯ ผมดื่มมานาน 4 ปี ดื่มทุกวันตามกำลังทรัพย์มีกินเหล้าที่มียี่ห้อ เป็นเหล้าสี หลังจากนั้นก็มาเป็น เบียร์ ไวน์ เพราะมันกินง่าย พอมีเงินก็กินเหล้าที่มีดีกรีแรงๆ ให้มันเมาเร็วๆ เมื่อไม่มีเงินก็เปลี่ยนมาเป็นเหล้าขาว เป็นเป๊ก กั๊ก เป็นขวดเรื่อยๆ ไป

มีบ้างสำหรับเพื่อนถามเรา เป็นไงบ้างดูเบาบางลงนะ *“เออ กูท้องไม่ค่อยดี สุขภาพไม่ดี เงินไม่มี”* ก็เลยตัดประเด็นไปว่า *“ถ้าชวนกูไปกินเหล้าอีก มึงไม่ต้องชวนกูกินเหล้านะโว้ย”* ผมต้องเอาชนะใจตัวเองให้ได้ ถ้าพูดถึงปัญหาแล้วก็ มีแน่นอนครับ ไม่ว่าจะกินมากหรือกินน้อย ปัญหาเรื่องครอบครัว เรื่องเงินขาด ความน่าเชื่อถือในสังคม ร่วมถึงหน้าที่การงานด้วยครับ การดื่มเหล้านั้นส่งผลเสียกับผมมากเลย

ความแตกต่างสำหรับคนดื่มกับไม่ดื่ม สังเกตได้ไม่ยากเลยครับ คนที่ดื่มนั้นตาจะแดง เซื่องซึม ประสาทการสั่งงานช้า พูดจาเรื่อยเปื่อย จำไม่ได้ ขาดสติ เหมือนกับคนที่สูบบุหรี่ คนที่สูบบุหรี่ก็จะมีกลิ่นเมื่อมาใกล้ๆ เรานะ สังเกตได้ เมื่อก่อน ตอนที่ผมเป็นหนุ่ม ผมก็สูบบุหรี่เหมือนกัน แต่ตอนนี้ผมเลิกสูบบุหรี่มา 7-8 ปีแล้ว ผมมีวิธีการดังนี้ คือ ผมจะต้องมี **“ปฏิทินตัวเอง”** ว่า ผมตั้งใจเลิกเหล้าวันที่เท่าไร เดือนอะไร ปีไหน แล้ววันนี้ผมกินมากเท่าไร ผมเขียนไว้เลย แล้วผมก็เอาไปติดไว้หน้าประตูบ้านบ้าง ห้องน้ำบ้าง เพื่อเตือนสติตัวเอง ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะ แล้วการดื่มเหล้าของผมก็ลดลงมาก ในที่สุดผมก็เลิกเหล้าได้ ตอนนี้นะ ถ้าถามผมว่ามีความสุขไหม ผมตอบได้อย่างไม่ต้องคิดเลยว่า *“ผมมีความสุขมากๆ เลย เมื่อเทียบกับเมื่อก่อน”*

สายด่วน 1413 ได้ให้ข้อมูลที่ดี ใช้คำพูดที่นิ่มนวล ให้กำลังใจที่ดี และไม่บังคับว่าจะทำตามที่บอก แต่ให้เราเลือกเองและตอนนี้ผมเลิกได้แล้ว ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ผมให้ 4 คะแนนเต็ม 5 เลย อยากให้มีการตั้งกลุ่มคนที่อยากเลิกเหล้า เช่นคนหนึ่งทำได้ก็ชวนอีกคน มันก็จะเพิ่มจาก 1 เป็น 2 จาก 2 เป็น 4 ถ้ามีออกรายการ หรืองานสัมมนาผมก็ไปได้นะขอให้บอกมา พร้อมที่จะให้ความร่วมมือเสมอ

ข้อคิดที่ได้จากเลิกเหล้าคือ การเลิกเหล้านั้นไม่ใช่เรื่องที่ยากเลย แค่เราเอาชนะใจของเราให้ได้เท่านั้นก็เพียงพอ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 6.1.2 เพื่อคนที่เรารัก โดยคุณทองคำ

ดิฉันชื่อนางสาวทองคำ ชื่อเล่น เหว่า อายุ 33 เป็นคนจังหวัดพิจิตร ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากโทรทัศน์ สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะอยากทราบข้อมูลการเลิกเหล้า

ดิฉันเริ่มดื่มเหล้าตอนอายุ 15 ปี จนตอนนี้อายุก็ 28 ปีค่ะ ส่วนใหญ่แล้วจะดื่มเหล้าประเภท 40 ดีกรี เริ่มดื่ม เป็นเป๊ก เป็นกั๊ก ขวดเล็ก และก็ตามมาด้วยขวดใหญ่ ดิฉันก็ดื่มมาเรื่อยๆ จนติดก็ว่าได้ สาเหตุที่ดื่ม มาจากเพื่อนชวนดื่ม มีปัญหาเรื่องแฟน ปัญหาเรื่องลูกบ้าง เวลาที่ฉันดื่มเหล้าหนักมากๆ สิ่งที่อยู่ในสมองมันก็ระเบิดออกมา จึงทำให้ดิฉันกับแฟนนั้นทะเลาะกัน และดิฉันเครียด ไม่ชอบเวลาแฟนพูดไม่เข้าหู จึงทำให้ดิฉันนั้นคิดมากจนดื่มเหล้า แล้วคิดสั้นกินน้ำยาล้างห้องน้ำ แต่สามีก็ดีมากๆ พาฉันไปโรงพยาบาล

ครั้งนั้นร่างกายดิฉันมันแย่ลงมาก ปวดเมื่อยไม่มีแรง ปวดหัว ทำงานได้ไม่สะดวก จึงทำให้ดิฉันตัดสินใจที่จะเลิก ดิฉันต้องเลิกให้ได้ **"เพื่อคนที่รัก"** คือ สามี ที่สำคัญเลยคือลูกและเพื่อครอบครัวที่ดีในอนาคตดิฉัน ดิฉันต้องเป็นแบบอย่างให้ลูกด้วย เพราะไม่อยากให้ลูกเป็นเหมือนดิฉันเมื่อลูกโตขึ้นในอนาคต ดิฉันตระหนักในใจเสมอว่า ดิฉันต้องเลิกให้ได้ และในที่สุดแล้วดิฉันก็เลิกได้

สำหรับอุปสรรคในช่วงที่ดิฉันเริ่มเลิกใหม่ๆ ก็คือเพื่อนที่ชวนดื่มเหล้า ตอนแรกๆ ก็ยากมากที่จะปฏิเสธเพื่อน แต่ถ้าทำเพื่อลูกแล้วก็ต้องทำให้ได้ ดิฉันจึงปฏิเสธเพื่อนไปว่า ดิฉันไม่ดื่มเหล้าแล้ว หลังจากที่ดิฉันเลิกดื่มแล้ว ครอบครัวก็มีความสุขมากขึ้น ร่างกายดิฉันแข็งแรงขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น อ้วนขึ้นค่ะ แต่ที่สำคัญเลย น่าจะเป็นลูกที่คอยบอกดิฉันเสมอว่า *"ลูกดีใจนะคะที่แม่เลิกดื่มเหล้าได้ แม่อย่ากลับไปดื่มอีกนะ"*

สายด่วน 1413 ได้ให้วิธีการเลิกเหล้าที่เหมาะสมกับตัวเรา ตอนนี้เลิกได้แล้ว ภาคภูมิใจ มีความสุข ไม่เป็นโรค ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 4 คะแนนเต็ม 5 เลยไม่มีอะไรที่จะต้องปรับปรุง

ข้อคิดที่ได้จากเลิกเหล้าคือ เรานึกถึงครอบครัวของเราเสมอ ลูกเรา และนึกถึงรายได้ที่จะมาเลี้ยงครอบครัว มองถึงเป้าหมายที่เราจะทำ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 6.2 เลิกสุราแบบพบแพทย์

รหัส 6.2.1 เลิกเหล้าไม่ยาก แต่กลับไปดื่มนั้นง่ายมาก โดยคุณเมธี

ผมชื่อนายเมธี รักษ์จิตร์ ชื่อเล่น เม อายุ 50 เป็นคนจังหวัดนนทบุรี ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากหนังสือพิมพ์ สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะตั้งใจจะเลิกอยู่แล้ว และอยากทราบข้อมูลเกี่ยวกับสถานบำบัดเลยโทรมา

ผมดื่มมาตั้งแต่เรียนชั้นมัธยมปลายจนกระทั่งเข้ามหาวิทยาลัยครับ ตอนที่ผมเพิ่งเรียนจบ ผมก็เข้าทำงาน NGO ตอนนั้นผมดื่มไม่มาก แต่ที่ผมดื่มหนักก็ช่วงที่ผมทำงานอยู่บนเรือที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ผมทำอยู่ 14 ปี และอยู่บนฝั่ง 6 ปี ผมไม่แน่ใจว่าผมดื่มเหล้าแบบหนักนี้มากี่ปีแล้ว ช่วงที่ทำงานบนเรือ บางครั้งก็เจอลูกค้าจู้จี้จุกจิก ผมก็หงุดหงิด เพราะมันเป็นงานบริการด้วยเมื่อเจอเหตุการณ์แบบนี้บ่อยๆ ผมกับเพื่อนก็จะดื่มเหล้ากัน มาช่วงหลังผมจะมีเหล้าอยู่ในห้องไม่ขาดเลย ผมดื่มเพราะอยากให้อารมณ์ดี จะได้ยิ้มตลอด ผมดื่มอย่างนี้มา 14 ปี ตั้งเช้า-ค่ำ เวลาที่ผมดื่มผมดื่มเพียวๆ

มาตอนหลังผมลาออกจากงานเรือมาอยู่บ้านเมืองไทย 2 ปี พอมาถึงบ้านก็มีเพื่อนเขาทำอาหารขาย เขาก็ดื่มได้ทั้งวันเหมือนกัน เราดื่มกันวันละ 1 ขวดต่อคนโดยประมาณ ต่อมาผมก็กลับไปทำงานที่อเมริกาอีก ครั้งนี้ผมไปเป็นเชฟ อยู่ในครัวผมก็ยังดื่ม อยู่มาวันหนึ่ง ผมมีปัญหาเรื่องสุขภาพ มีเม็ดขึ้นตามหน้าท้อง ขาบวม ต้องรักษาตัวอยู่โรงพยาบาลที่อเมริกาอยู่ 17 วัน หมอเจาะเลือด เอกซเรย์ และได้ตัดเนื้อหน้าแข้งไปเพาะเชื้อ อะไรของหมอก็ไม่รู้ โรงพยาบาลที่อเมริกาได้วิเคราะห์ว่าตับผมเริ่มไม่ทำงาน ไม่จับเชื้อโรค ผมเลยเริ่มเบรก ลดปริมาณลง พอกลับเมืองไทยอีกรอบช่วงแรกก็ดื่มอีกเหมือนเดิมเพราะเจอเพื่อน

ช่วงหลังผมก็คิดว่าหยุดมันไม่ได้ ผมจึงโทรมาคุยกับสายด่วน 1413 ซึ่งแนะนำให้ไปโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ที่นั่นมีการบำบัดอยู่ ผมก็ไปคุยกับหมอ และผมก็คุยกับแฟนว่า ผมจะเลิกเด็ดขาดแล้ว สิ่งที่ผมตัดสินใจเลิกคือ อายุมาก ร่างกายเหนื่อยผิดปกติ และอีกอย่างแฟนผมเป็นไทรอยด์ มันเป็นจุดเริ่มประเด็น ผมเริ่มมองเห็น

อนาคต หมอก็ให้ยา แล้วดูอาการ ช่วงเลิกใหม่ๆ ก็มีหงุดหงิดนะ นอนไม่หลับ หมอนัดผมเดือนละหนึ่งครั้ง หมอได้บอกว่า *"เลิกไม่ยากหรอก แต่กลับไปหามันนะง่ายนิดเดียว"*

ช่วงนั้นผมก็จะอยู่กับแฟน 2 คน ผมไปเรียนแกะสลักผลไม้ มันก็ทำให้ผมฝึกสมาธิ ส่วนเสาร์และอาทิตย์ผมก็จะปลูกต้นไม้อยู่ที่บ้าน ตอนนี้ผมมีความสุขมาก มีเงินเหลือเก็บ มีเงินเหลือใช้ สุขภาพผมก็ยังไม่เต็มร้อยเท่าไรนัก แฟนผมดีใจมาก ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ผมให้ 4 คะแนนเต็ม 5 เลย ผมอยากให้ตามบ่อยๆ เพื่อจะได้มีกำลังใจครับ

ข้อคิดที่ได้จากการเลิกเหล้า เลิกไม่ยาก แต่กลับไปหามันง่าย เลิกเหล้าเริ่มต้นที่ใจของเราก่อนจากนั้นต้องมีตัวช่วยที่ดี

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 6.2.2 มีสติ อยู่กับปัจจุบัน โดยคุณอั๋น

ผมชื่ออั๋น อายุ 37 ปี เป็นคนจังหวัดสมุทรปราการ ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากทางโทรทัศน์

สาเหตุที่ผมดื่มเหล้าเพราะภรรยาทิ้งผมกับลูกไป ผมเสียใจมาก จึงหันมาดื่มเหล้าเพื่อให้ลืมเรื่องราวที่เลวร้าย และหน้าที่การงานก็ยังเอื้อต่อการดื่มเหล้าด้วยครับ ผมทำงานช่วงกลางคืน อยากดื่มเมื่อไหร่ก็ได้ตลอดเวลา ดื่มมา 5 ปีครับ ผมลืมเรื่องราวที่เจ็บปวดไม่ได้ ผมกินยาฆ่าตัวตาย โชคดีของผมที่พี่ชายมาช่วยได้ทัน เขาให้กำลังใจผมมาโดยตลอด ผมได้ทบทวนและตั้งสติ ได้รู้ว่าการดื่มเหล้ามันไม่ได้มีประโยชน์ ผมตัดสินใจโทรมาที่ 1413 เพื่อทราบวิธีการเลิก แรงบันดาลใจที่สำคัญที่สุดคือลูกครับ ลูกของผมน่ารักมาก ผมจะต้องมีชีวิตอยู่เพื่อลูก

ผมวางแผนที่จะเลิกให้ได้ ผมเปลี่ยนงานใหม่ ผมเจอสังคมใหม่ที่ดี ผมลดปริมาณการดื่มลง ช่วงแรกผมก็เหนื่อยมากโดยเฉพาะ 3 วันแรก มันรู้สึกอยากดื่ม หงุดหงิด อาเจียน เหงื่อออก ทรมานมาก แต่ผมก็พยายามทำต่อไป จนทนไม่ไหวตัดสินใจไปปรึกษาจิตแพทย์ หมอให้ยามารับประทาน หมอยังคุยกับผมเรื่องที่ผมเคยฆ่าตัวตายครับ หมอให้ข้อคิดที่ดี และยังโทรมาให้กำลังใจด้วยครับ การที่เราได้ไปปรึกษาจิตแพทย์ ความคิดความรู้สึกที่แย่มันก็ค่อยๆ ดีขึ้นครับ นอกจากจะได้ยามากิน ได้ข้อคิด/แนวทาง ที่สำคัญคือ ได้ระบายความรู้ออกมา ไม่เก็บกดเหมือนแต่ก่อน หมอสามารถรับฟังในสิ่งที่เราเล่า และนอกจากหมอ ผมยังมีคุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย และลูกคอยให้กำลังใจ ตอนนี้ผมทำได้ 70% อีก 30% ผมจะทำต่อไป เมื่อผมเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลง ผมมีเงินเหลือเก็บมากขึ้น ทุกคนในครอบครัวต่างก็ดีใจ และมีความสุข สุขภาพแข็งแรงดี การงานก็ดี ผมมีความสุขกับปัจจุบันครับ

ศูนย์ฯ นี้ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเลิก รู้ว่าจะไปพบแพทย์ได้ที่ไหน เจ้าหน้าที่ช่วยให้กำลังใจได้ดี และรับฟังในสิ่งที่เราพูด ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ผมให้ 5 คะแนนเต็ม 5 เลย **อยากให้มีการประชาสัมพันธ์เบอร์ 1413 เพิ่มขึ้นเพราะยังมีคนอีกมากที่อยากเลิกเหล้าครับ**

ข้อคิดที่ได้จากเลิกเหล้าคือ "มีสติ อยู่กับปัจจุบัน" จะทำให้เรารู้ว่าเราจะต้องใช้ชีวิตอย่างไร เราต้องรู้เป้าหมายว่าเราทำเพื่อใคร เพื่ออะไร แล้วมีใครบ้างที่รักเรา ห่วงใยเรา และคอยให้กำลังใจเราเสมอ อย่าคิดโง่ๆ เหมือนผมในอดีตนะครับ ที่เคยหลงผิดหันไปพึ่งเหล้า ซึ่งดื่มไปแล้วมันก็ทำให้เราขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำในสิ่งที่ไม่สมควรครับ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบที่ 7
ประสบการณ์ช่วยคนให้เลิกสุรา

ปัจจัยที่สำคัญมากในการช่วยเหลือผู้ดื่มสุราคือ การได้รับการสนับสนุนและการดูแลจากญาติหรือคนใกล้ชิด เพราะจากงานวิจัยหลายชิ้นพบว่า ญาติมีส่วนช่วยให้ดื่มสุราลดลงหรือหยุดดื่มสุราได้ เพิ่มความมั่นคง เพิ่มแรงจูงใจ และเพิ่มการยินยอมรับการรักษา ดังนั้นทางศูนย์ฯ จึงขอนำเสนอ บุคคลตัวอย่างของญาติหรือคนใกล้ชิดที่ให้การสนับสนุนและดูแล โดยใช้วิธีการต่างๆ ในการสนับสนุนให้ลด ละ เลิกสุรา โดยผ่านการบริการปรึกษากับทางศูนย์ฯ และได้ติดตามผลการปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 ปี จึงมั่นใจว่าจะเป็นประโยชน์กับญาติหรือผู้ใกล้ชิดที่ต้องการจะช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราให้ลด ละ เลิกสุราต่อไป

กรอบย่อยที่ 7.1 พาผู้ดื่มไปพบแพทย์

รหัส 7.1.1 ความสุขที่ได้เติมเต็มให้กับอีกหนึ่งชีวิต โดยคุณนันทิดา

ดิฉันชื่อ นางนันทิดา ชื่อเล่น อิง อายุ 50 เป็นคนจังหวัดเชียงใหม่ ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากทางอินเทอร์เน็ต สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะอยากทราบข้อมูลวิธีการช่วยเหลือผู้ติดสุรา

น้องชายของดิฉันเป็นคนที่ชอบดื่มเบียร์ เขาดื่มตั้งแต่เช้าจนเย็น ดื่มประมาณ 20 กระป๋องต่อวัน เขาดื่มคนเดียวที่ร้าน เพราะที่บ้านเขาเปิดร้านขายของ เขากับภรรยาทำงานไม่มีวันหยุด เรื่องที่ดิฉันหนักใจก็คือการเงิน เมื่อก่อนเขาเคยเก็บเงินได้ 10,000 บาท/เดือน แต่เมื่อเขาดื่มเหล้าเขาไม่สามารถเก็บเงินได้เลย อยู่มาพักหนึ่ง ดิฉันก็โทรหาเขาและแกล้งบอกว่า *"จะให้แฟนเขาหนีไป รถเก๋งดิฉันก็บอกว่าจะขาย"* แต่ในใจดิฉันเองก็คิดนะว่าเป็นบาป สิ่งที่ดิฉันพูดทำให้เขานอนไม่หลับ เขาได้ขับรถมอเตอร์ไซค์มาหาและถามความจริงกับดิฉันที่บ้าน

ซึ่งก่อนหน้านั้นดิฉันก็เคยพาเขาไปบำบัดมาครั้งหนึ่งแล้วที่เชียงใหม่ เขาหยุดได้ประมาณ 1 เดือน แต่หลังจาก 1 เดือนผ่านไป เขาก็กลับมาดื่มอีก จากนั้นดิฉันก็พาน้องชายไปโรงพยาบาลฯ ได้เจอหมอคนหนึ่งชื่อคุณหมอชิโลลักษณ์ หมอเป็นคนที่ดีมาก มีคนป่วยหลายคนชอบคุณหมอ อาจจะเป็นเพราะมีอัธยาศัยดี น้องชายก็อยู่ได้นะก็เลยให้อยู่ 1 เดือน แล้วบอกน้องว่าสงกรานต์พี่จะมารับ พอถึงเวลาตามที่กำหนดดิฉันก็ไปรับเขาเมื่อวันที่ 17 เมษายน เมื่อเขาเห็นดิฉันเขาก็ดีใจ ดิฉันเลยบอกให้น้องสะใภ้ยืนรอเป็นเพื่อนเขา ส่วนตัวดิฉันนั้นไปพบคุณหมอพร้อมรับยากลับบ้านดิฉันถามคุณหมอว่าจะต้องดูแลผู้ป่วยอย่างไรบ้างเมื่อกลับบ้าน? คุณหมอบอกให้ดูแลอย่างใกล้ชิด

มาถึงบ้าน ดิฉันบอกน้องสะใภ้เรื่องการดูแลผู้ป่วยโดยกำชับให้เขาทานยาหลังรับประทานอาหาร ณ ปัจจุบันนี้ดิฉันรู้สึกมีความสุขมากที่ได้ทำให้กับคนที่ดิฉันรัก มันคือ **"ความสุขที่ได้เติมเต็มให้กับอีกหนึ่งชีวิต"** คนนั้นก็น้องชาย ถึงแม้ว่าดิฉันจะอยู่กันคนละบ้านก็ตาม แต่ดิฉันก็ยังถามไถ่ และแสดงความห่วงใยต่อเขาเสมอค่ะ

สายด่วน 1413 ให้ข้อมูลได้ดีมาก ให้รายละเอียดชัดเจน ทำให้ดิฉันมองเห็นทางไปได้ถูกจุดถูกที่ค่ะ เช่น การบำบัดต้องที่ไหน ทำอย่างไร เรื่องสมองติดสุรา และตอนนี้ทุกอย่างดีขึ้น สบายใจขึ้น ปัญหาลดลง ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 5 คะแนนเต็ม 5 เลยค่ะ การทำงานของสายด่วน 1413 ไม่มีอะไรต้องปรับปรุงทุกอย่างดีและละเอียดชัดเจน

ข้อคิดที่ได้จากการช่วยเหลือผู้ติดสุราคือ

1. สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความรัก
2. การใส่ใจต่อกัน
3. ความอดทน

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 7.1.2 แค่คืนเดียวเท่านั้น โดยคุณพิมพา

ดิฉันชื่อ นางพิมพา ชื่อเล่น พิม อายุ 48 ปี อยู่จังหวัดชลบุรี ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากป้ายโฆษณาข้างทาง สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะไม่รู้จะทำอย่างไร คิดว่าปรึกษาดูก็น่าจะดี

เริ่มแรกที่สามีดิฉันเริ่มดื่มเป็นเหล้าขาว เขาดื่มมานานมากตั้งแต่วัยรุ่น ตอนนี้อายุก็ 48 ปีแล้วโดยนิสัยของเขาจะดื่มคนเดียว ช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันจะมีปัญหาในเรื่องการเงิน เนื่องจากสิ้นเปลืองมาก วันไหนที่เขาไม่ได้ดื่มเหล้าจะหงุดหงิดมากแต่ไม่ต่อปากต่อคำ สุขภาพของเขาก็ไม่ค่อยดีสักเท่าไร เขามักจะคลื่นไส้ บางทีเขาเป็นมากเขาจะอาเจียนหรือชัก หมดสติไปเลย

วันนั้นเขาบอกฉันว่า เขาจะหยุดดื่มเหล้าแล้ว เพราะเงินไม่ค่อยมี **"แค่คืนเดียวเท่านั้น"** พอตื่นเช้ามาเขาชัก ฉันพาเขาส่งโรงพยาบาล หมอให้ยากันชัก ยาบำรุงร่างกาย ยาบำรุงหัวใจ บำรุงเลือด หมอบอกว่าอาการที่เขาชักนั้น มีผลมาจากการดื่มสุรา ฉันก็พาเขาก็ไปหาหมอมาเกือบ 2 ปีแล้ว หมอก็ใจดีมาก

ตอนนี้เขาดื่มอยู่บ้างแต่น้อยกว่าเมื่อก่อนตอนอยู่ที่กรุงเทพฯ ซึ่งดื่มเหล้าเยอะมาก เพื่อนเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ดื่ม ไม่มีเงินเพื่อนก็บอกว่า *"ไม่เป็นไร เดี๋ยวกูเลี้ยงมึงเอง"* และด้วยสภาพอย่างนั้นจึงทำให้เขาดื่มเยอะมาโดยตลอด แต่พอเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด ก็ดีขึ้นมาก สภาพแวดล้อมก็ดี สุขภาพก็ดีขึ้นมาก ไม่เป็นดั่งก่อนแล้ว

สายด่วน 1413 ช่วยดิฉันให้ได้รับกำลังใจที่ดี ได้รับคำแนะนำเพื่อไปจูงใจผู้ดื่ม ทำให้ดิฉันสามารถไปจูงใจผู้ดื่มได้ กระตุ้นให้เขาอยากเลิก เช่น เรื่องโรคที่เกิดจากการดื่ม ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 4 คะแนนเต็ม 5 เลยค่ะ สายด่วน 1413 ให้บริการอยู่ดีอยู่แล้วไม่อะไรต้องปรับปรุง

สิ่งที่อยากฝากสำหรับคนที่ต้องการช่วยเหลือผู้ดื่มสุราคือ ก็ต้องพยายามหายาให้เขากินตามที่แพทย์สั่ง พูดโน้มน้าวใจ ให้กำลังเขา ไม่ด่า ไม่ว่า และคอยบอกเขาเสมอว่า อย่าดื่มเหล้านะมันไม่ดี

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 7.2 ญาติไปพบแพทย์ก่อน

รหัส 7.2.1 ร้องไห้ได้แต่ต้องไม่ล้ม โดยคุณณัฐิยา

ดิฉันชื่อ นางณัฐิยา ศรีถาวรสิทธิ์ ชื่อเล่น นี อายุ 60 ปี เป็นคนกรุงเทพมหานคร ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากทางโทรทัศน์ สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะไม่รู้ว่าจะไปปรึกษาใครจึงตัดสินใจโทรมา

สามีของดิฉันดื่มเบียร์และเหล้าทั่วๆ ไป เขาดื่มตั้งแต่อายุ 16 ปี ดื่มมานานประมาณ 30 ปีได้แล้วค่ะ สาเหตุเพราะเพื่อน-เพื่อนร่วมงาน ญาติพี่น้อง ระยะหลังเขามาเจอเพื่อนเปลี่ยนมาดื่มเหล้าขาว น่าจะประมาณ 3 ปีได้ ในแต่ละวันเขาดื่มเยอะประมาณ 3-4 ขวด

ช่วงที่เขาติดเหล้าขาวก็ส่งผลหลายอย่าง เช่น พูดคุยกันไม่เข้าใจ สภาพจิตใจดิฉันแย่ลงมาก ความทุกข์ทำให้ดิฉันไม่อยากไปไหน ไม่อยากพบหน้าใคร เพราะดิฉันรับไม่ได้กับสภาพที่เขาเป็น ทำให้ดิฉันรู้สึกอับอาย อายเพื่อนบ้าน อายญาติๆ ปีที่แล้วเป็นปีที่แย่มากๆ เพราะเขาควบคุมอารมณ์ของเขาไม่ได้เลย

ดิฉันช่วยเขามาโดยตลอด แต่ก็ยังดื่มอยู่ ดิฉันไม่รู้จะพึ่งใคร ทางออกของดิฉันคือ การร้องไห้คนเดียว แต่ดิฉันบอกกับตัวเองว่า **"ร้องไห้ได้แต่ต้องไม่ล้ม ลุกขึ้นมามันต้องมีทางออก"**

ดิฉันเคยขอร้องให้ญาติช่วยเหลือ เขาไม่เชื่อใครทั้งนั้น ที่สุดแล้ว พี่สาวคนโตได้พาไปครอบครู เพราะพี่สาวเขามีองค์ มีพระพรหมอยู่ในตัว ให้ทำอะไร ฉันก็ทำทุกอย่าง เฮ้อ! กลับมายิ่งหนักไปใหญ่คล้ายคนบ้าเลย พี่สาวบอกว่า *"ที่เขาเป็นอย่างนั้น เพราะพระพรหมทำโทษเขา"* เลยทำดิฉันอยากบ้าตามไปด้วย พอเขามีอาการอย่างนี้ พี่สาวก็ให้เขาดื่มน้ำมนต์ พอดื่มแล้ว เขาก็หายจากอาการที่เป็นอยู่ ดิฉันคิดว่ามันเป็นความเชื่อมากกว่า ดิฉันเคยทราบจากสายด่วน 1413 ว่า ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ก็มีการรักษา ดิฉันก็ได้โทรไปสอบถามขอรับคำปรึกษาจากกลุ่มเอเอ ดิฉันเข้าไปหากลุ่มเอเอคนเดียว พอดิฉันเข้าไปก็ฟังเรื่องราวจากกลุ่มเอเอ ดิฉันคุยกับน้องที่เลิกเหล้าคนหนึ่ง ดิฉันถามว่า *"พอจะแนะนำคุณหมอให้รู้จักได้ไหม"* น้องเขาก็แนะนำมา ดิฉันไปหาหมอคนเดียวก่อน หลังจากนั้น เขาหยุดดื่มได้ แต่ยังสูบบุหรี่อยู่ คุณหมอบอก ไม่เป็นไรค่อยๆ เลิกทีละอย่าง ดิฉันคอยดูเขาอยู่เรื่อยๆ เพราะกว่าจะหยุดดื่มได้ก็ต้องใช้เวลาอย่างช้า 1-2 ปี

วันหนึ่งเห็นเขาจับขวดเหล้าขาวอีก เขาเคยคิดที่จะผูกคอตาย ดิฉันเห็นรีบคว้าตัวเขาทันที ดิฉันได้ปรึกษากับคุณหมอ และคุณหมอบอกว่า สาเหตุเกิดจากการดื่มสุรา ดิฉันคิดว่ามันไม่ไหวแล้ว จึงพาเขาไปโรงพยาบาล เมื่อถึงโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เขารู้สึกหงุดหงิดเพราะไม่เต็มใจมา ฉันต้องคอยจับตัวเขาไว้ไม่ให้หนีไปไหน ดิฉันรู้สึกแย่ที่ต้องทำกับเขาอย่างนี้ บังคับเขา หลังเขาเข้ารับการบำบัดแล้ว เมื่อออกมาบำบัดที่บ้านได้ 2 วัน เขาก็กลับมาดื่มเหล้าพร้อมรับประทานยาไปด้วย กินมา 2 สัปดาห์ ก็เกิดอาการปวดหัว อาเจียน ดิฉันเลยพาเขาไปหาคุณหมอ คุณหมอช่วยฉีดยาให้ อาการเลยเบาลง

หลังจากคุณหมอให้ยาลดลงแล้ว เขาดีขึ้นเรื่อยๆ จนเลิกได้ อีกไม่นานจะปีใหม่ คุณหมอก็เกรงว่าเขาจะไปดื่มอีกเพราะมีการรวมญาติพี่น้อง แต่ดีที่เขาไม่ไปไหนเลย เขาเลิกเหล้าได้ประมาณ 7 เดือนกว่าแล้ว

ดิฉันภูมิใจและดีใจที่ช่วยเขาได้ ทุกวันนี้ดิฉันพอใจแล้ว ดิฉันจะพาเขาไปหาคุณหมอ จะดูแลเรื่องการกิน ไม่ให้เขาเครียด เขาช่วยงานฉันได้มากขึ้น คุยกันเข้าใจมากขึ้น ดิฉันชมเขาอยู่บ่อยๆ ที่เขาเลิกเหล้าได้

การได้คุยกับสายด่วน 1413 รู้สึกสบายใจขึ้น ข้อมูลที่เราไม่รู้ก็ได้รู้ การติดสุราเป็นอย่างไร ทำให้เข้าใจ และอ่านหนังสือที่ส่งมาให้ก็ดี เมื่อนำมาปฏิบัติมันก็ใช้ได้ผลดี โดยเฉพาะเรื่องของอารมณ์คือ ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้นซึ่งดีต่อตัวดิฉันเอง ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 5 คะแนนเต็ม 5 เลยค่ะ สายด่วน 1413 ทำได้ดีมากแล้ว ดีหมดเลย ได้รับกำลังใจที่ดี

สิ่งที่อยากฝากสำหรับผู้ที่ต้องช่วยเหลือผู้ดื่มสุราคือ

1. ควบคุมสติตัวเองให้ได้
2. เราต้องเข้มแข็ง เราต้องผ่านวันนี้ไปให้ได้
3. ต้องมีความรักความห่วงใย ต้องมีความตั้งใจจริง

สุดท้ายนี้ดิฉันอยากขอบคุณ **คุณหมอพิชัย แสงชาญชัย** ที่คอยให้ความช่วยเหลือในทุกเรื่องที่ผ่านมา ขอบคุณ**น้องเบียร์ กลุ่มเอเอ**ที่ให้คำแนะนำ และขอขอบคุณสายด่วน 1413 ที่ให้คำปรึกษาและส่งเอกสารต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการช่วยเหลือผู้ดื่มที่ติดเหล้าให้ลด ละ เลิก ซึ่งทำให้ฉันมีแนวทางมากขึ้น ขอบคุณจากใจ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 7.2.2 ความสำเร็จที่อยู่ข้างหน้าคือ สิ่งที่หอมหวานเสมอ โดยคุณรภัสรดา

ดิฉันชื่อ นางรภัสรดา ศรีถนอม ชื่อเล่น กล้วย เป็นคนจังหวัดนครปฐม ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากทางอินเทอร์เน็ต สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะอยากทราบข้อมูลที่จะช่วยเหลือผู้ดื่ม

แรกเริ่มสามีดิฉันดื่มเหล้าแสงโสม เขาดื่มแบบเพรียวๆ พกขวดเหล้าติดตัวตลอดเวลา ในหนึ่งวันดื่มมากกว่า 1 กลม ดื่มตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน เมื่อเขาเมาจะมีอาการพูดจาวกวน เอะอะ ละลาน โวยวาย แต่ไม่ทำลายข้าวของ ถ้าเขาไม่เมาเขาเป็นคนที่อ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่เคยมีปากเสียงกับใครเลย เวลาที่เขามีปัญหาจะไม่เล่าหรือพูดระบายกับใคร มักเก็บงำ เมื่อเมาสิ่งเหล่านั้นจะล้นออกมา

สามีเคยเล่าให้ฟังว่า เริ่มดื่มมาตั้งแต่เรียน ปวช. เนื่องจากทำงานในด้านของศิลปะและเป็นนายช่างศิลปกรรมชำนาญงานที่สำนักงานช่างสิบหมื่นกรมศิลปากร เป็นงานราชการ คือเขาเป็นกลุ่มคนศิลปินจึงต้องดื่ม เขาชอบสังสรรค์ ชอบทำกิจกรรม พอเริ่มทำงาน ด้วยลักษณะเนื้องาน ผสมกับเพื่อนชวน เขาดื่มเพื่อสรรค์สร้างงานเพื่อให้เกิดจินตนาการ เพื่อนๆ ก็ดื่มกันจนเป็นเรื่องปกติ

สาเหตุที่ดิฉันอยากให้เขาบำบัด เพราะดิฉันได้รับผลกระทบโดยตรง ต่างคนต่างทำงาน เวลากลับมาบ้านก็ต้องกลับมาเจอสภาพที่สามีเมาแอ๋ มือก็ถือขวดเหล้านั่งพูดคนเดียว ทำท่าทางแปลกๆ หลังเลิกงานมาเจอสภาพอย่างนี้ หงุดหงิด เบื่อ เซ็ง ดิฉันสะสมความรู้สึกมาโดยตลอด ตั้งแต่เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันก็อยู่มาประมาณ 6-7 ปี ไม่มีวันไหนที่เขาจะไม่เมากลับบ้าน บอกตรงๆ เลยว่าเครียดมาก เขามีปัญหาในที่ทำงานด้วยคือ ผู้บังคับบัญชาทำหนังสือตักเตือนเขาถึง 2 ครั้ง ถ้ามีพฤติกรรมเมาในเวลาทำงานหรือมีคนร้องเรียนไปอีก แล้วยังไม่ปรับปรุง ก็ต้องดำเนินการในด้านวินัย ประวัติทางราชการจะเสียหายมาก ดิฉันเลยหาวิธีแก้ไขว่าจะทำยังไง เลยโทรไปคุยกับสายด่วน 1413 หลังจากพูดคุยกับทางสายด่วน 1413 ดิฉันรวบรวมความกล้าอยู่พักหนึ่ง หลังจากนั้นตื่นเช้ามาก็บอกเขาว่าจะพบหมอ เพื่อไปปรึกษาเรื่องเลิกเหล้าของเขา เขาก็ยิ้มไม่พูดอะไร

ดิฉันไปเอายาจากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามา ดิฉันบอกเขาว่า ต้องกินนะ ดิฉันซื้อมาให้กินเพราะกินเหล้าเยอะก็ต้องกินยาเสริมอาหารเข้าไปด้วย สุดท้ายเขาก็ยอมกิน หลังจากนั้น 1 เดือนผ่านไป หมอถามดิฉันว่า *"เป็นไงบ้าง" "เขาก็ยังดื่มเยอะอยู่นะคะ"* ดิฉันตอบหมอ หมอให้บอกเขาว่าสิ่งที่เขากินอยู่นั้นคืออะไร เพื่อเราจะได้ดูปฏิกิริยาต่อไปว่าคนไข้นั้นจะยอมที่จะบำบัดหรือเปล่า ดิฉันบอกเขา เขาบอกว่า *"เหรอ? ไม่เป็นไร ก็ดี"* แต่เขายังขอกินเหล้าอยู่นะ ดิฉันก็เลยได้แต่บอกเขาให้กินยาด้วยนะ จะได้พักผ่อนด้วย

หลังจาก 2 อาทิตย์ ดิฉันเลยพาเขาไปครั้งแรก หมอให้เลือกลดหรือเลิก เขายังไม่เลือกทั้ง 2 ทางเลย หมอบอกว่าไม่เป็นไรเพราะเป็นความต้องการของผู้ป่วย ครั้งล่าสุดที่เขาไปพบหมอ หมอบอกกับดิฉันว่า *"คนไข้ยังดื่มเหมือนเดิมพร้อมกับกินยาควบคู่ไปด้วย"* หมอก็บอกดิฉันว่า *"หมอยังไม่พอใจนะ แต่สิ่งที่หมอพอใจคือคนไข้จะต้องเลิกเด็ดขาด คนไข้กินยาและดื่มเหล้าไปด้วยมันไม่มีประโยชน์อะไร หมอยังมีอีกวิธีหนึ่ง คือต้องเปลี่ยนตัวยาให้แรงขึ้นถ้ากินยาตัวนี้แล้ว คนไข้จะดื่มเหล้าไม่ได้เลย ถ้าดื่มอาจจะช็อก หรืออาจทำให้เสียชีวิตได้ เพราะมันมีผลข้างเคียงต่อร่างกายมาก แต่ถ้าผู้ดื่มยังทำไม่ได้ ก็มีอีกวิธีคือ ให้ลองคุยกับคนไข้ดูว่า คนไข้อยากเข้าบำบัดไหม? การบำบัดในที่นี้คือ แบบจริงๆ จังๆ ซึ่งต้องเป็นคนไข้ใน"* ตัวดิฉันรู้คำตอบอยู่ในใจว่าเขาไม่ยอมเข้าบำบัดแน่ๆ ดิฉันเลยคิดว่าจะให้เขาอยู่ไปอย่างนี้ก่อน ก็สบายใจขึ้นนะเมื่อเทียบกับ 2-3 ปีที่ผ่านมา

ปัจจุบันนี้ยังไม่สำเร็จซะทีเดียวหรอก แค่ในระดับปานกลางนะ แต่พอใจมากในการบำบัดรักษาของคุณหมอ แม้ว่าเขายังเลิกไม่ได้ อย่างน้อยเขาก็เริ่มลด ละ บ้างแล้ว และดิฉันก็สบายใจขึ้นเยอะเลยค่ะ

สายด่วน 1413 ช่วยให้ดิฉันได้ทราบข้อมูลเบื้องต้นในการที่จะแก้ปัญหาต่อไป เพื่อจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลง ตอนนี้มันก็ดีขึ้นจากแต่ก่อนนะคะดีกว่าเราไม่ได้ทำอะไรเลย ดีกว่ามองข้ามไป ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 5 คะแนนเต็ม 5 เลยค่ะ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 7.3 สนับสนุนให้ผู้ดื่ม ลด ละ เลิก

รหัส 7.3.1 ไม่ท้อกับคนที่เรารัก โดยคุณสุกัญญา

ดิฉันชื่อ นางสุกัญญา ชื่อเล่น มด อายุ 25 เป็นคนจังหวัดนครสวรรค์ ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากเบอร์โทร 1133 สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษา 1413 คิดว่าที่นี่น่าจะช่วยได้

เริ่มแรกนั้นพ่อติดเหล้า เล่นการพนัน ส่วนแม่ทำงานเลี้ยงลูกอยู่คนเดียว แม่เครียดมาก พวกเขาทำงานในโรงเหล้าด้วยกันทั้งคู่ ทั้งสองก็กินเหล้าประชดกันไปมา จนวันหนึ่งทำให้พ่อแม่เลิกรากันไป ต่อมาพ่อเป็นลมชักและขับรถตกไหล่ทางเสียชีวิต และช่วงนั้นหนูก็ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน เพราะต้องส่งน้องเรียน ต่อมาหนูแต่งงานมีครอบครัว อยู่มาไม่นาน แม่ก็มีแฟนใหม่ แฟนใหม่แม่ก็ทำงานในโรงเหล้าเหมือนกัน คือ ขับรถส่งเบียร์ช้าง เขาทั้งสองคนต่างดื่มเหล้ากันทั้งคู่ หนูอยู่กับพ่อเลี้ยงใหม่ได้ ประมาณ 5-6 ปี พ่อเลี้ยงก็ดื่มเหล้าหนักมากหาเรื่องทะเลาะกันเรื่อยๆ แล้วก็กลายเป็นปัญหา จนทำให้แม่และพ่อเลี้ยงเลิกรากันไปอีก ครั้งนี้แม่เครียดมากจึงทำให้แม่ดื่มหนักกว่าเดิม พวกเราได้มีโอกาสไปพบคุณหมอก่อนที่แผนกจิตเวช โรงพยาบาลพยุห์ จังหวัดศรีสะเกษ แล้วหมอบอกว่า ให้พาแม่มาด้วย เพราะจะได้รู้ว่าติดเหล้าประมาณไหน หมอบอกว่า ถ้าหมอให้ยาที่แรงไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ป่วยได้ เราก็กลับมาเล่าให้แม่ฟัง เราก็พูดจูงใจแม่ไปหาหมอที่โรงพยาบาลพยุห์ เราพยายามพูดทุกอย่าง หาทุกวิถีทางที่จะให้แม่ไป แต่ที่สุดแล้วแม่ก็ไม่ไป แต่เราก็ **"ไม่ท้อกับคนที่เรารัก"** เพราะเรามีแม่แค่คนเดียว พวกเราก็พยายามหาวิธีอื่นเรื่อยๆ เพื่อที่จะให้แม่ลดการดื่มลง หรือแม้กระทั่งเลิกได้ยิ่งดี วันอาทิตย์เป็นวันหยุดของแม่ก็พยายามพาแม่ไปเที่ยวหลายที่ พยายามที่จะหาเวลาให้แม่อยู่กับเราให้มากที่สุด เพราะแม่จะดื่มน้อยลง ช่วงที่พี่สาวคลอดและไม่มีคนเลี้ยงหลาน เราไปคุยกับแม่ แม่ยอมไปเลี้ยงหลานให้พี่สาวที่บ้าน และในที่สุดแม่ลดปริมาณลงได้มากทีเดียว ตอนนี้ครอบครัวของเรามีความสุขมาก เมื่อเทียบกับแต่ก่อน

สายด่วน 1413 ช่วยให้ดิฉันรู้วิธีการเลิกเหล้า ส่งเอกสารความรู้ไปที่บ้าน ทำให้เข้าใจถึงโรคที่เกิดจากสุรา อาการขาดสุราเป็นอย่างไร เมื่อเราเข้าใจก็สามารถบอกให้แม่ทราบได้ ทุกวันนี้แม่เลิกเหล้าขาดเลยค่ะ เพราะแม่ก็ตระหนักถึงโทษของเหล้าอย่างที่เราได้พูดคุยกับแม่ สบายใจค่ะ ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 5 คะแนนเต็ม 5 เลยค่ะ ไม่มีสิ่งที่ต้องปรับปรุง ทำได้ดี ติดตามต่อเนื่องไม่น่าเบื่อ

สิ่งที่อยากฝากสำหรับผู้ที่ต้องช่วยเหลือผู้ดื่มสุราคือ อย่าลดละความพยายามที่ตั้งใจไว้ ให้ทุกคนมีความอดทน อย่าท้อกับคนที่เรารัก อย่าหมดหวังกับสิ่งที่เรารอ เพราะนั่นคือ ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่คนที่เรารักเลิกเหล้าได้

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 7.3.2 เพื่อน โดยคุณอรพิน

ดิฉันชื่อ นางอรพิน ชื่อเล่น ก้อย อายุ 31 ปี เป็นคนจังหวัดระยอง ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากการโทรไปสอบถามที่เบอร์โทร 1133 สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะครอบครัวถูกทำร้าย แตกแยก อยากให้สามีเลิกเหล้า จึงโทรมาปรึกษา และเพื่อความสบายใจ

สามีของดิฉันเริ่มจากการดื่มเบียร์ ระยะหลังกลายเป็นคนที่ดื่มเหล้า ตื่นเช้าดื่มเหล้าไม่ไปทำงาน วันไหนที่ไม่ดื่มจะนอนไม่หลับ เขาดื่มแล้วก็พาลทะเลาะกับคนที่บ้าน ดิฉันบ่น เวลาเขาโวยวาย ก็เลยกลายเป็นการทะเลาะกัน วันหนึ่งดื่มกัน 5 คนก็ 2 กลมใหญ่ๆ เขากินในช่วงเวลาเที่ยง-หนึ่งทุ่ม ดิฉันสงสารลูก และสงสารตัวเองดิฉันอายที่ต้องมาทะเลาะกัน เพราะเขาส่งเสียงดัง ดิฉันแทบจะเป็นบ้า เครียดมากๆคิดที่จะฆ่าตัวตาย ดิฉันถูกทำร้ายร่างกายอยู่บ่อยครั้ง

ดิฉันไม่ให้เขาคบเพื่อนกลุ่มนี้อีก และหาเพื่อนที่เป็นนักกีฬาให้ แต่ถ้าเขาทำไม่ได้ดิฉันก็จะให้บวชเพื่อให้เปลี่ยนจิตใจเสียใหม่ ดิฉันไม่ได้พาไปโรงพยาบาลนะ แต่หลังๆเพื่อนบอกเขาว่าอ้วนขึ้นนะ ก็เลยพาไปอนามัย แล้วพบว่า ความดันสูง เป็นเบาหวานหลอดลมอุดตันในเส้นเลือด เขาเลยรู้สึกกลัวค่ะ ก็เลยลดการดื่มเหล้าลง หลีกเลี่ยงออกจากเพื่อนกลุ่มที่ดื่ม แล้วก็ได้ไปคบกับเพื่อนกลุ่มใหม่ กลุ่มนี้ก็กินเหล้านะแต่สัปดาห์ละครั้ง ก็ยังพอลดลงบ้าง ก็ยังดีกว่าเมื่อก่อน กินทุกวัน เช้า-เย็น หลังจากนั้นเพื่อนกลุ่มที่สองถูกย้ายงาน เลยได้คบเพื่อนกลุ่มใหม่ที่เป็นนักฟุตบอล ซึ่งเป็นรุ่นน้องเขาไม่ค่อยกินเหล้า แต่ก็มีกินเบียร์อยู่บ้าง ตั้งแต่ไม่ค่อยเจอเพื่อนกลุ่มแรก อะไรๆ ก็ดีขึ้นตอนนี้ไม่เคยมีเรื่องทะเลาะกันอีก เมื่อเขาลดปริมาณลง ดิฉันก็สบายใจขึ้นเยอะเลยค่ะและตัวผู้ดื่มเองก็อารมณ์ดีขึ้น

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการช่วยเหลือคือ เพื่อนกลุ่มแรก เวลาที่มาชวนไปดื่มเขาก็ไปด้วยความเกรงใจ แต่เขาจะอยู่ไม่นานก็รีบกลับบ้านและไม่ดื่ม

สิ่งที่ดิฉันทำอยู่ทุกวันนี้ ก็เป็นสิ่งที่ผู้ได้รับผลกระทบทุกคนทำได้ ลองศึกษาหาข้อมูลการช่วยเหลือเขาดูซิคะ ลองหารูปภาพต่างๆ มาวางไว้ให้เขา เผื่อเขาจะกลัวบ้างเราเองอย่าหาเรื่องโวยวายเวลาที่เขาเมา พยายามอย่าให้มีเวลาว่าง หากิจกรรมให้เขาทำเช่น กีฬา ฯลฯ

สิ่งที่ดิฉันได้รับคือจากสายด่วน 1413 คือช่วยแนะนำข้อมูลในการจูงใจผู้ดื่มให้ลด ละ เลิก ได้รับกำลังใจ และสบายใจที่ได้คุยกับเจ้าหน้าที่ สามีของดิฉันดีขึ้นเยอะถึงแม้จะยังดื่มอยู่บ้างแต่ยังดีกว่าเมื่อก่อน ดิฉันเองก็สบายใจขึ้น ทุกอย่างมันดีขึ้นค่ะ ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 5 คะแนนเต็ม 5 เลยค่ะ สายด่วน 1413 ทำได้ดีมากค่ะ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

กรอบย่อยที่ 7.4 กลับมาดูแลตนเอง

รหัส 7.4.1 ปล่อยวางทุกสิ่งที่เจอมา โดยคุณกุลกมล

ดิฉันชื่อนางกุลกมล ชื่อเล่น คิว อายุ 32 ปี เป็นคนจังหวัดนนทบุรี ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากทางโทรทัศน์ สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะคิดว่าเราไม่ใช่ผู้รู้ เราก็ต้องโทรหาผู้รู้

สามีดื่มเหล้าและเบียร์สลับกันไป เขาดื่มตั้งแต่วัยรุ่น ตอนนี้อายุ 30 ปีแล้ว แรกเริ่มดื่มกับกลุ่มเพื่อนและมีปัญหาครอบครัวจึงต้องการจะประชด เมื่อแต่งงานเขาดื่มหนักมากขึ้นและมีโลกส่วนตัวสูงขึ้น เมื่อเมาเขาขาดสติ เดินเซ ตกเก้าอี้บ้าง ฉี่ราดบ้าง เพราะเดินไปห้องน้ำไม่ไหว ดิฉันเป็นภรรยารู้สึกอาย คิดอยู่ในใจว่า **"ถึงกับตกเก้าอี้เลยเหรอ"** อีกอย่างเขาเองมีอาการไอ เพราะก่อนหน้านี้เขาสูบบุหรี่ด้วย

ในขณะนั้น บอกเลยว่า เครียดมากๆ อยากพาเขาไปเลิกเหล้า หาวิธีบำบัดหรือแม้กระทั่งอยากให้เขาบวชเลย แต่แล้วก็ทำไม่ได้ เพราะคิดขึ้นได้ว่าแล้ว... **ธุรกิจเราล่ะ สังคมที่เรามีล่ะ เราจะทำยังไงดี** ดิฉันครุ่นคิดจนวันหนึ่งที่ดิฉันทนไม่ไหวอีกต่อไป รู้สึกสับสนและแล้วดิฉันก็...ปล่อยวางได้ในที่สุด คิดเสียว่า **อะไรจะเกิด ก็ให้มันเกิดให้มันรู้กันไป...** ดิฉันหันมาเอาธรรมะเข้าช่วยคือ เราทุกคนมี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เขาอาจจะตายจากเราไปในวันไหนไม่มีใครบอกได้ ดิฉันมุ่งทำงาน หยุดหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ดิฉันไม่อยากเครียด ดิฉันเข้าวัด นั่งสมาธิบ้าง **ปล่อยวางทุกสิ่งที่เจอมา**

หลังจากช่วงนั้นดิฉันก็ปล่อยวาง งานของดิฉันเริ่มมั่นคงขึ้น ดิฉันกลัวลูกน้องมองดิฉันไม่ดี แต่สักระยะ เขาคิดได้จึงลดปริมาณการดื่มลงจากเมื่อก่อนเยอะมาก

วิธีที่ทำให้ตนเองสบายใจ คือ

1. **นั่งสมาธิ**
2. **หาเวลาไปวัด ปฏิบัติธรรม**
3. **พยายามหลีกเลี่ยงเวลาที่เขาเมา**

สายด่วน 1413 ทำให้ให้ดิฉันรู้วิธีการสังเกตอาการต่างๆ ว่าเป็นอย่างไร ต้องระวังอย่างไร หากนอกเหนือเวลาทำการก็ยังสามารถฟังจากระบบอัตโนมัติได้อีกด้วย ข้อมูลต่างๆ ที่ได้ ทำให้รู้และเข้าใจในการช่วยเหลือผู้ดื่ม เช่น อาการถอนพิษสุรา

สถานบำบัด และก็ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้ดื่มด้วย ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 5 คะแนนเต็มเลยค่ะ การให้บริการของสายด่วน 1413 ดีอยู่แล้ว ได้ประโยชน์มาก แต่ถ้าเป็นไปได้ ก็อยากให้มีวิธีการว่าเราจะทำยังไงให้ผู้ดื่มยอมรับว่าติดเหล้าและต้องเลิก หรือหันมาดูแลตัวเองบ้าง อยากให้ทางศูนย์ฯ กับญาติร่วมมือกันมากขึ้นค่ะ

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

รหัส 7.4.2 ผลจากการปล่อยวาง โดยคุณคุ้มครอง

ดิฉันชื่อ นางคุ้มครอง ชื่อเล่น จิน อายุ 47 ปี เป็นคนจังหวัดสมุทรปราการ ทราบเบอร์โทรสายด่วน 1413 จากทางอินเทอร์เน็ต สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโทรมาปรึกษาสายด่วน 1413 เพราะไม่รู้จะคุยกับใครจึงโทรมาปรึกษา

เมื่อก่อนดิฉันเครียด ทำใจไม่ได้แต่ตอนนี้ ดิฉันเริ่มปล่อยวางไม่ว่าสามีจะกินจะทำอะไรก็ปล่อยเขาไป สิ่งที่ทำให้ฉันปล่อยวางคือ ดิฉันเอาชนะตัวเขาไม่ได้แล้ว ฉันต้องหันมาดูแลตัวเอง ไม่ไปเครียดกับเรื่องนี้อีก หากไปทำงานเขาจะไม่ดื่ม แต่ถ้าวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดเขาจะดื่มจนเมา และเริ่มพูดซ้ำๆ ซากๆ ดิฉันเบื่อที่จะฟัง หากอยู่ที่บ้านมีภรรยาและลูกอยู่ด้วย เขาจะกินข้าวก่อน แต่อยู่คนเดียว เขาก็จะดื่มเท่าที่อยากจะดื่ม

เมื่อสามีดื่มเหล้า ดิฉันรู้สึกแย่ ที่ผ่านมาดิฉันคิดว่า ทำไมฉันต้องมาเจอปัญหาอย่างนี้ เพราะอะไรคนอื่นจึงไม่เจอเหมือนฉัน แต่เมื่อหันไปมองคนอื่น **คนอื่นเขาแย่กว่าฉันก็ยังมี** ฉันจึงปล่อยวางได้ แต่หากเป็นเมื่อก่อนมันก็ส่งผลกระทบเรื่องการเงินฉันอยู่บ้าง เขาเซ็นค่าเหล้า ฉันก็ตามไปจ่ายให้ทุกครั้งแต่ตอนนี้ปล่อยเลย เพราะฉันก็ไม่ได้มีภาระอะไร ลูกฉันก็ไม่ได้ส่งเรียนแล้ว ฉันจึงไม่ค่อยเครียดกับมัน เงินนะค่อยหาเอาใหม่ ทุกวันนี้ฉันก็ทำใจ มันยากนะสำหรับการทำใจ แต่มันก็ยังทำใจไม่ได้ 100% หรอก บางครั้งก็โมโหทะเลาะกัน ฉันตีเขา พอเขาเจ็บ เขาตอบโต้เป็นบางครั้ง แต่ทุกวันนี้ฉันจะเดินหนีและเงียบซะปล่อยให้เขาพูดไป แต่ก็ยังห่วงเขาอยู่ หากดื่มเหล้าจนถึงกับพิการ อัมพาต เส้นเลือดในสมองแตก ใครจะเลี้ยงดูครอบครัว ซึ่งก่อนหน้านี้เขาป่วยเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ลูกๆ บอกฉันว่า *"ถึงเวลานั้นก็ต้องยอมรับมันนะแม่" "เฮ้อ!... ยอมก็ยอม"* ลูกๆ คอยบอกว่าจะย้ายไปอยู่ที่อื่น แต่ตอนนี้ลูกๆ ก็ยอมรับได้ **ถ้าลูกกับแม่ไม่ยอมรับเขา แล้วใครล่ะที่จะยอมรับเขาได้**

ตอนนี้เขาก็ยังดื่มอยู่ ดูท่าทีเหมือนเขาอยากจะเลิก แต่เอาชนะใจตัวเองไม่ได้ เวลาเมา เขามีความรู้สึกเสียใจ แต่ทำไมเขาต้องดื่ม? หากว่าเขาอยู่บ้าน ฉันหาข้าวปลาอาหารให้เขากิน เขาก็จะไม่ดื่มเหล้า ฉันพยายามพูดหลายอย่างเพื่อจะจูงใจเขา แต่เขาก็ยังดื่มเหมือนเดิม ฉันจะพูดในเรื่องสุขภาพของเขาบ่อยๆ ฉันพูดจนเหนื่อยแล้วค่ะ... ตั้งแต่ปล่อยวางได้ ฉันก็สบายใจขึ้นเยอะเลยค่ะ

สายด่วน 1413 ทำให้ได้ข้อมูลต่างๆ เช่น วิธีการเลิกเหล้า การระมัดระวังเวลาเขาเมาเราจะต้องใจเย็น หลีกเลี่ยงการเผชิญอารมณ์ เป็นต้น ทำให้ดิฉันรู้สึกดีขึ้นคือในส่วนที่ว่าเราช่วยเขาไม่ได้ เราก็เปลี่ยนที่ตัวเราเองก่อน ปล่อยวางทำให้สบายใจขึ้น ความพึงพอใจในการให้บริการของสายด่วน 1413 ดิฉันให้ 4 คะแนนเต็ม 5 เลยค่ะ คิดว่าทางสายด่วน 1413 ทำได้ดีแล้ว แต่ผู้ดื่มเขาไม่ให้ความร่วมมือเอง เขาไม่อยากทำ

สิ่งที่อยากฝากสำหรับญาติหรือคนใกล้ชิดคือ ทุกสิ่งอยู่ที่ใจเรา ทำให้ดีที่สุด ถ้าทำไม่ไหวก็ปล่อยวาง อยู่ที่ตัวผู้ดื่มด้วย หากเขาไม่พร้อมที่จะเลิก **หันมาดูแลใจเราเองดีกว่าค่ะ**

หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสุรา กด 0 หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1413.in.th

บรรณานุกรม

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แฉเหล้าสาเหตุหลักโจ๋ไทยใจกล้าก่ออาชญากรรม [อินเทอร์เน็ต]. 2548. [เข้าถึงเมื่อ 28 มีนาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=2412
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย [อินเทอร์เน็ต]. 2548. [เข้าถึงเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=947
3. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สายสุขภาพจิต 1677. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.; ม.ป.ป.
4. กัมปนาท วีรกุล. กล้ามเนื้อหัวใจตาย [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/ah-heartmuscle-2.html
5. เครือข่ายต้านมะเร็ง. มะเร็งกระเพาะอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. 2554. [เข้าถึง 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://stopcancer.igetweb.com/index.php?mo=3&art=311413
6. จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง. 20 คำถามที่ควรรู้เกี่ยวกับการนอนของคุณ [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/am-20-question-sleep.html
7. เบญจพร ปัญญายง. คู่มือการปฐมพยาบาลผู้ที่มีปัญหาจากการดื่มสุรา. เชียงใหม่: พิมพ์เดือนดี; 2553
8. แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา. การช่วยเหลือผู้มีปัญหาการดื่มสุราเบื้องต้น [แผ่นพับ]. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2555
9. แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา. คุยกับลูกเรื่องเหล้า [แผ่นพับ]. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2555
10. พนม เกตุมาน. พัฒนาการวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. 2550. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
11. พระราชบัญญัติ จราจรทางบก พ.ศ.2522 [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ป.). [เข้าถึงเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.khiansapolice.com/e-learning/index.php?page=p2522

12. พิชัย แสงชาญชัย. การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสุรา [ภาพเลื่อน]. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.; ม.ป.ป.
13. พิชัย แสงชาญชัย. ทำอย่างไรเมื่อคนที่ "คุณรัก" ติดแอลกอฮอล์ [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/7675
14. พิชัย แสงชาญชัย. โรคที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ [เอกสารอัดสำเนา]. ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.
15. พิชัย แสงชาญชัย. สายด่วน 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา (Alcohol Help Line) [เอกสารอัดสำเนา]. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.; ม.ป.ป.
16. มะเร็งหลอดอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ป.). [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.chulacancer.net/newpage/information/esophagus_cancer/information.html
17. มะเร็งหลอดอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/ac-windpipe.html
18. โรคกระเพาะอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/as-stomach.html
19. โรคเก๊าท์ [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/aj-gout.htm
20. อารยา สิงห์สวัสดิ์, บรรณาธิการ. "ซึมเศร้า" สัญญาณอันตราย ฆ่าตัวตาย! [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554. [เข้าถึงเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/node/10824
21. โรคหัวใจล้มเหลวคืออะไร [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/ah-heart-failure-2.html
22. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. ภาวะหัวใจล้มเหลว [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/ah-heart-failure.html
23. วรวุฒิ เจริญศิริ. ตับอ่อนอักเสบ [อินเทอร์เน็ต]. 2555. [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.bangkokhealth.com/index.php/Gastroenterology/401-2009-01-20-03-02-23.html

24. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพ Bayer Healthcare. โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ [อินเทอร์เน็ต]. 2553. [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.tigerdragon.in.th/?p=723
25. ศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. มะเร็งกระเพาะอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=10&typeID=18
26. สมพล เพิ่มพงศ์โกศล. ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ [อินเทอร์เน็ต]. 2554. [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.healthtoday.net/thailand/disease/diisease_112.html
27. สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. ความดันโลหิตสูง [อินเทอร์เน็ต]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.yourhealthyguide.com/article/ah-hypertension-2.html
28. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สุรากับอุบัติเหตุจราจร [อินเทอร์เน็ต]. 2551. [เข้าถึงเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/4986
29. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. เพิ่มโทษเมาแล้วขับ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2552. [เข้าถึงเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/13140
30. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ยาเสพติดคืออะไร [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2552. [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/node/9830
31. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สุราและการขับ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2553. [เข้าถึงเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/18814
32. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. “เหล้า” เหตุสร้างความรุนแรง [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2553. [เข้าถึงเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/16217

33. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. ดื่มเหล้าเบียร์มากระวังโรคเก๊าท์ มะเร็งมาเยือน [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค; 2549. [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.ocpb.go.th/show_news.asp?id=278
34. สุมนทิพย์ จิตสว่าง. ความสัมพันธ์ของการเสพสุรากับอาชญากรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
35. สุเมธ เถาหมอ. โรคเก๊าท์และการดูแลอาหารของผู้ที่เป็นโรคเก๊าท์. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลวิภาวดี; 2550. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.vibhavadi.com/web/health_detail.php?id=109
36. สุรเกียรติ อาชานุภาพ. มะเร็งกระเพาะอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. 2549. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.elib-online.com/doctors49/cancer_stomach001.html
37. สุรินทร์พร ลิขิตเสถียร. Cause and Classification of Mental disorder [เอกสารประกอบการบรรยาย]. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; ม.ม.ป.
38. หมอแมว. โรคกระเพาะอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. 2550. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/GI/pu/peptic_ulcer.htm
39. หรรษา เศรษฐบุปผา, จารุณี รัศมีสุวิวัฒน์, ภรภัทร สิมะวงศ์, นพวรรณ อูปคำ. คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุราในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ. เชียงใหม่: พิมพ์เดือนดี; 2554
40. อาการโรคนอนไม่หลับ [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ป.). [เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://thehealthwithfitness.blogspot.com/2012/04/blog-post_1254.html
41. อุบลรัตน์ เพ็งสถิต. จิตวิทยาพัฒนาการ=Developmental psychology: PC290. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2552
42. แอลกอฮอล์ [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ป.). [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-general/cigarettes/493-แอลกอฮอล์.html

43. Ariya Thong-o.13 วิธี เข้าถึงลูกวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ป.). [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.kroobannok.com/blog/2540
44. Ethyl alcohol (เอทิลแอลกอฮอล์) [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: ระบบการจัดการข้อมูลสารเคมี Chem Track จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554. [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://chemsafe.chula.ac.th/chemtrack/index.php?option=com_content&task=view&id=170&Itemid=1
45. How Alcohol Speed up Aging [Internet].n.p.: Simply Anti Aging; c2011. [cited 2011 November 9]. Available from: http://www.simplyantiaging.com/673/alcohol-aging-skin/
46. How to cope [Internet]. Connecticut: Alcohol Answers; c2011. [update 2009 August 21; cited 2011 December 15]. Available from: http://www.alcoholanswers.org/friends-family/how-to-cope.cfm
47. MrthaiHP. เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่นตอน 5 1/2 [วิดีโอ]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=OxRX2p4cg4g
48. MrthaiHP. เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่นตอน 5 2/2 [วิดีโอ]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=YwKnPJVRLys
49. MyCyborghere. How alcohol acts in ur body [Video file]. [cited 2011 July 18]. Video posted to http://www.youtube.com/watch?v=t0MPo-CdJv0&feature=related
50. Rennie S. Alcohol and the Immune System [Internet]. Connecticut: Alcohol Answers; c2011. [update 2009 August 21; cited 2012 March 28]. Available from: http://www.alcoholanswers.org/alcohol-education/health-topics/alcohol-and-immune-system.cfm
51. Rennie S. Kidneys [Internet]. Connecticut: Alcohol Answers; c2011. [update 2009 August 21; cited 2012 March 28]. Available from: http://www.alcoholanswers.org/alcohol-education/health-topics/alcohol-and-kidneys.cfm

52. Rennie S. Lungs [Internet]. Connecticut: Alcohol Answers; c2011. [update 2009 August 21; cited 2012 March 20]. Available from: http://www.alcoholanswers.org/alcohol-education/health-topics/alcohol-and-lungs.cfm
53. Rennie, S. Small Intestine [Internet]. Connecticut: Alcohol Answers; c2011. [update 2009 August 21; cited 2012 March 21]. Available from: http://www.alcoholanswers.org/alcohol-education/health-topics/alcohol-and-small-intestine.cfm
54. What can I do to Help? [Internet]. Connecticut: Alcohol Answers; c2011. [update 2009 August 21; cited 2011 December 15]. Available from: http://www.alcoholanswers.org/friends-family/what-can-i-do-to-help.cfm
55. What kind of help is there? [Internet]. Connecticut: Alcohol Answers; c2011. [update 2010 January 20; cited 2011 December 11]. Available from: http://www.alcoholanswers.org/treatment-options/medication-assisted-treatment.cfm

รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

1. พ.อ. น.พ.พิชัย แสงชาญชัย	ศูนย์จิตเวชศาสตร์การเสพติด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
2. พ.ญ.พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์	แผนงานการพัฒนาระบบ การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
3. นางสาวสุนันท์ จำรูญสวัสดิ์	แผนงานการพัฒนาระบบ การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

ทีมวิชาการ

1. ร้อยเอกผดุงเกียรติ เชาวนกระแสสินธุ์	กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
2. แพทย์หญิงขจรวรรณ เชาวนกระแสสินธุ์	สถาบันธัญญารักษ์
3. นายธวัชชัย กุศล	ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา
4. นางสาวณัฐชานันท์ พัฒนพันธ์	ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา
5. นางสาวประภาภรณ์ ศรีบุญมี	ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา
6. นางสาวปทุมภรณ์ กุลชู	ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

ทีมบริหารจัดการ

1. นางอรพินท์ บุญหมื่น	แผนงานการพัฒนาระบบ การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
2. นางสาววิมาลา สุธีอดิศัย	แผนงานการพัฒนาระบบ การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

รอบรู้เรื่องสุรา : 1413 สายด่วนเลิกสุรา



แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

ชั้น 4 อาคารอุบลรัตนราชกัญญา โรงพยาบาลสวนปรุง

เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 5390 8599 โทรสาร 0 5327 3201

มือถือ 08 0491 0505, 08 0500 2140

www.i-mapthailand.org